

DR MARIO BEAUREGARD
PRÉFACE DE JEAN STAUNE

UN SAUT QUANTIQUE DE LA CONSCIENCE

POUR SE LIBÉRER
ENFIN DE L'IDÉOLOGIE
MATÉRIALISTE



UN SAUT
QUANTIQUE
DE LA
CONSCIENCE

Du même auteur

Les Pouvoirs de la conscience, InterEditions, 2013.
Du cerveau à Dieu, avec Denyse O'Leary, Guy Trédaniel éditeur, 2015.

© Guy Trédaniel éditeur, 2018.

ISBN: 978-2-8132-1635-9

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

DR MARIO BEAUREGARD
PRÉFACE DE JEAN STAUNE

UN SAUT
QUANTIQUE
DE LA
CONSCIENCE

POUR SE LIBÉRER
ENFIN DE L'IDÉOLOGIE
MATÉRIALISTE

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	
L'effondrement du matérialisme scientifique	15
Chapitre 1	
Des pensées qui transforment le corps	29
Chapitre 2	
Des perceptions par-delà l'espace et le temps	53
Chapitre 3	
Quand l'esprit influe sur la matière	69
Chapitre 4	
Le pouvoir non local de l'intention sur le vivant	89
Chapitre 5	
Une conscience délocalisée	109
Chapitre 6	
Le mystère ultime	131
Chapitre 7	
Vies antérieures ou fabulation ?	151
Chapitre 8	
Voyages vers la Source	171
Conclusion	
L'émergence du paradigme postmatérialiste	191
Remerciements	203

PRÉFACE

par Jean Staune

Qui sommes-nous ? Quelle est notre véritable nature ?

C'est la question la plus importante qui puisse exister pour chacun d'entre nous, car notre avenir en dépend directement ainsi que, comme nous allons le voir, celui de toute l'humanité.

Pour toutes les religions et les traditions, nous sommes soit une âme éternelle créée par Dieu et destinée à poursuivre notre existence dans un autre monde après la mort de notre corps physique, soit une petite goutte d'une conscience universelle que nous rejoindrons. Dans tous les cas, notre existence se prolonge dans d'autres dimensions. Mais dès le début de la philosophie, il n'a pas manqué de philosophes athées, tels Démocrite ou Lucrèce, pour dénoncer cet espoir de survie comme étant une illusion. Ces voix, qui furent pendant des siècles isolées dans un monde où 99% des gens étaient religieux, ont reçu au cours des trois derniers siècles et surtout au cours du xx^e de puissants soutiens.

Avec le xviii^e siècle et le développement de la modernité, l'athéisme va devenir beaucoup plus « politiquement correct ». La Mettrie publie *L'Homme-machine* en 1748 qui, comme l'indique son titre, postule que nous ne sommes que des machines biologiques. Le médecin et chirurgien Pierre Cabanis fut le premier à prononcer la fameuse phrase : « Je n'ai pas trouvé l'âme au bout de mon scalpel », mais surtout à faire ce célèbre parallèle entre le cerveau et le foie : « Le cerveau sécrète la pensée comme le foie sécrète la bile. »

Dans ce domaine comme dans d'autres, les progrès scientifiques vont ridiculiser bien des croyances populaires, ouvrant la voie à une progression sans précédent du matérialisme.

Les progrès de l'analyse des mécanismes cérébraux font les grands titres des revues scientifiques de vulgarisation, autour de thèmes tels que « on a vu penser le cerveau », poussant encore et toujours le grand public à adopter, en – à peine – plus subtil, le modèle du « cerveau créateur de la conscience ».

Aujourd'hui la situation s'est totalement inversée: même si la croyance en la vie après la mort est majoritairement répandue, seule une infime minorité de scientifiques serait prête à défendre cette hypothèse dans le domaine des neurosciences. Il y a certes beaucoup de scientifiques croyants, mais en physique, en astrophysique ou en mathématiques, bref dans des domaines qui ne concernent pas directement l'étude de la conscience.

Or, comme nous l'avons dit en commençant, cette question n'est pas seulement vitale pour chacun d'entre nous, elle l'est aussi pour toute l'humanité. En effet, depuis quelques années, les progrès du « *deep learning* » ont enfin réussi à faire décoller l'intelligence artificielle en décuplant les possibilités des ordinateurs, qui peuvent désormais apprendre par eux-mêmes, voire créer des codes pour communiquer entre eux, codes qu'aucun humain ni aucun autre ordinateur ne peut déchiffrer!¹ Au moment où j'écris cette préface, Google DeepMind vient d'annoncer l'existence d'AlphaGo Zero dans la revue scientifique *Nature*².

Ce logiciel succède au logiciel AlphaGo qui avait battu le champion du monde de jeu de go l'année dernière, une performance que peu de spécialistes croyaient possible pour un ordinateur.

Mais AlphaGo Zero, contrairement à son prédécesseur qui avait été « nourri » de toutes les parties de go jouées par les plus grands champions humains, n'a jamais vu une seule partie de go jouée par les humains ! Et en trois jours seulement, en jouant contre

1. Voir le site : <http://blogs.lexpress.fr/attali/2016/11/07/mais-que-disent-elles/> ; la publication originale est disponible sur <https://arxiv.org/abs/1610.06918>.

2. Pour ce que représente cette avancée, voir le site : <https://www.contrepoints.org/2017/10/21/301430-intelligence-artificielle-nouvelle-performance-dalphagodingue> ; pour la publication originale, voir : https://www.nature.com/articles/nature24270.epdf?author_access_token=VjXbVjaSHxFoctQQ4p2k4tRgN0jAjWel9jnR3ZoTv0PVW4gB86EEpGqTRDtpIz-2rmo8-KG06gqVobU5NSCFEHLHcVFUeMsbvwS-lxjqQGg98faovwjxeTUgZAUMnRQ.

lui-même, il est devenu capable de battre par 100 à 0 le logiciel qui avait battu le champion du monde!

Les ordinateurs vont forcément passer le test de Turing, c'est-à-dire qu'ils simuleront si bien la parole humaine que, lors d'une conversation, il ne sera plus possible de savoir si l'on parle à un ordinateur ou à un être humain³. Nous allons vivre au XXI^e siècle entourés de robots qui auront l'air d'être conscients, mais seront-ils conscients ou le simuleront-ils seulement?

De la réponse à cette question dépend notre avenir. Si une intelligence artificielle peut vraiment être consciente comme nous le sommes, alors l'Humanité ne dépassera pas le XXI^e siècle comme l'affirment déjà un certain nombre de penseurs et de prospectivistes⁴ – certains s'en réjouissant, et nous promettant un avenir éternel grâce à la fusion avec les machines (ce sont les tenants du transhumanisme), d'autres, parmi les plus grands esprits de la planète, comme Bill Gates, Elon Musk ou Stephen Hawking demandant un moratoire immédiat sur toute recherche en intelligence artificielle, car il s'agit pour eux du risque le plus important que court l'espèce humaine⁵.

On voit donc tout l'enjeu que cache cette simple question : quelle est la nature de notre conscience ?

Mario Beauregard fait partie de cette très petite minorité de spécialistes du cerveau qui affirme avec force que la conscience est « extraneuronale », selon l'expression diffusée en France par le docteur Jean-Jacques Charbonier⁶, un de nos meilleurs spécialistes de l'étude des expériences d'approche de la mort.

Mario Beauregard a effectué des études au retentissement mondial, comme celle où des religieuses devaient se remémorer leurs expériences mystiques dans un scanner (imagerie par

3. Voir ici un des robots le plus proche de passer ce test : <https://www.youtube.com/watch?v=dMrX08PxUNY>.

4. Paul Jorion, *Le dernier qui s'en va éteint la lumière*, Fayard, 2016.

5. http://www.lemonde.fr/pixels/article/2015/01/13/des-scientifiques-americains-s-inquietent-de-l-evolution-de-l-intelligence-artificielle_4554856_4408996.html.

6. Jean-Jacques Charbonier, *La Conscience intuitive extraneuronale*, Guy Trédaniel éditeur, 2017.

résonance magnétique fonctionnelle ou IRMf), qui ont montré certaines limites du paradigme réductionniste dans lequel la conscience (ou l'expérience mystique) est localisée dans des zones bien particulières du cerveau, mais il va ici beaucoup plus loin.

Après un premier chapitre dans lequel il reprend un certain nombre d'études montrant que la conscience peut agir sur notre corps, nos gènes, notre système immunitaire, en fonction de nos pensées et de notre état d'esprit et que, donc, il est difficile d'affirmer qu'elle n'est qu'une simple production de ce corps, il aborde, dans une synthèse saisissante, toutes les données qui peuvent nous permettre de penser que la conscience est indépendante de notre cerveau.

Certes, elle a besoin du cerveau pour s'exprimer dans ce monde, mais cela ne prouve en aucune façon l'hypothèse selon laquelle le cerveau est le créateur de cette conscience, comme le montre sa métaphore du poste de télévision : si vous cassez quelques composants de votre téléviseur, vous n'aurez plus d'images, cela ne veut pas dire que l'image et le son ont été créés par votre téléviseur ! Le même raisonnement peut être opposé à tous ceux qui prétendent que la conscience est altérée quand un sujet est victime de lésions au cerveau. Il est possible qu'elle soit intacte mais ne puisse simplement plus s'exprimer.

Mario Beauregard nous fait parcourir les résultats d'expériences où les perceptions peuvent se produire par-delà l'espace (vision à distance), mais aussi le temps (les prémonitions), où la conscience peut déplacer des objets (la télékinésie), modifier des générateurs aléatoires, mais aussi agir sur des plantes et des bactéries, guérir des humains, y compris à distance...

Et nous rappelle les principaux cas concernant les sorties du corps, qu'elles soient involontaires, lors des expériences d'approche de la mort, ou volontaires, en ce qui concerne les sorties du corps faites par certains sujets particulièrement « doués » pour cela.

Mais il va encore beaucoup plus loin, il se rend dans des contrées que bien peu de scientifiques osent explorer, puisqu'il nous offre une synthèse des travaux portant sur les communications sollicitées

avec les morts (ce qu'on appelle la « transcommunication ») et qui ont pour objectif de recevoir des informations directement de l'au-delà (il existe aussi des cas intéressants de communications non sollicitées). Bien entendu, il n'oublie pas non plus de mentionner la possibilité de recevoir ces informations *via* les médiums et décrit des expériences faites pour confirmer leurs affirmations. Il se tourne ensuite vers la réincarnation et vers des travaux comme ceux d'Ian Stevenson et de son équipe, et les fascinantes études portant sur les « marques de naissance » – les cas où un enfant affirme se souvenir avoir été une autre personne dans une vie antérieure et donne des précisions exactes sur la vie de cette personne, mais porte également une marque à l'endroit où cette personne a reçu en mourant une balle de fusil ou un coup de couteau par exemple!

Une des découvertes que j'ai faites en lisant cet ouvrage, c'est l'étude sur les « vies entre les vies » qui est rapportée au chapitre 7, car, bien évidemment, s'il y a réincarnation, il y a aussi un « temps de latence » où l'âme se situe dans un autre niveau de réalité. Mais cela a été rarement étudié autrement que par les « témoignages » rapportés par des médiums. D'où l'intérêt des régressions sous hypnose, effectuées par un scientifique au départ athée, décrites dans ce chapitre.

Enfin, il aborde des expériences spirituelles qui ont le pouvoir de transformer la vie des gens telles que l'ouverture de la Kundalini, mais aussi les expériences chamaniques qui s'accompagnent de prises de produits psychotropes (tout en soulignant bien évidemment que ces expériences ne sont pas sans danger et ne doivent pas être tentées par n'importe qui).

Ces expériences sont pour lui, d'une certaine façon, des modèles de la manière dont notre conscience individuelle pourrait « revenir à la Source », à une conscience cosmique unifiée rejointe après notre passage dans ce monde.

La force de cet ouvrage réside dans la synthèse qu'il propose. Il ne s'agit ni d'un ouvrage sur le souvenir des vies antérieures ni d'un ouvrage sur les expériences d'approche de la mort et les sorties du corps, sur les différentes formes de parapsychologie, ou encore sur les médiums, mais de tout cela à la fois!

Et c'est l'effet de masse qui s'en dégage qui est important. Si la conscience est capable de voir à distance, y compris dans le futur, si elle peut sortir de nos corps, agir sur des objets à distance et sur d'autres êtres vivants, survivre à la mort et se réincarner dans un nouveau corps, alors il ne reste rien du matérialisme!

Alors, c'est que la conscience est bien, comme le croit Mario Beauregard, une constituante fondamentale de l'Univers, au même titre que la matière, l'énergie, le temps ou l'espace, et qu'elle ne peut donc pas être altérée par la mort de notre corps physique.

Certes, les fameux sceptiques, dont Mario Beauregard nous dit qu'ils ne sont que des « pseudo-sceptiques » – car au lieu de regarder sans *a priori* toutes les pièces du dossier, ils ont décidé à l'avance de la conclusion de leurs études et de l'inexistence de tous les phénomènes rapportés ici –, ne manqueront pas de pointer la faiblesse de telle ou telle étude, de tel ou tel résultat. C'est le prix à payer quand on mentionne des « domaines orphelins », c'est-à-dire des domaines que la science « officielle », celle qui est financée par les états et grands organismes de recherche nationaux et internationaux, refuse d'investiguer à cause des *a priori* conceptuels qui existent sur la nature de la réalité dans les milieux en question.

Pour pouvoir continuer à affirmer qu'un phénomène n'existe pas, la méthode la plus sûre n'est-elle pas de refuser de l'étudier sérieusement ?

L'ouvrage de Mario Beauregard est donc d'une très grande importance, car cet effet de masse qu'il produit, en rassemblant toutes ces informations, peut pousser le grand public à réclamer que ces phénomènes soient investigués sérieusement, de la même façon qu'en Suisse, grâce à l'existence du référendum d'initiative populaire, tous les CHU ont désormais l'obligation d'avoir un centre de recherche sur les médecines alternatives⁷, chose malheureusement encore impensable en France.

7. <https://www.swissinfo.ch/fre/la-suisse-a-voté/7403472>.

Même si cela peut constituer un risque hélas très important pour leur carrière, cela peut aussi encourager de jeunes scientifiques à s'impliquer dans les recherches en neurosciences pour faire progresser les domaines mentionnés ici, et non simplement confirmer les *a priori* qui règnent dans ce domaine. Ils pourront néanmoins y être encouragés par le « manifeste pour une science postmatérialiste » qui a été élaboré à l'instigation de Mario Beauregard et qui a recueilli plus de 200 signatures⁸, ce qui montre que si cette mouvance est minoritaire, elle n'est pas marginale.

Mais je prédis que l'ouvrage de Mario Beauregard sera encore plus important demain.

Quand nous serons entourés de robots humanoïdes ayant l'air conscient, quand les progrès de l'intelligence artificielle feront douter les croyants les plus endurcis de l'existence de l'âme, il faudra lire et relire ce livre pour se convaincre que, jusqu'à preuve du contraire, une machine peut simuler la conscience mais qu'elle ne peut pas être consciente, ce qui nous assurerait que, si Mario Beauregard et les chercheurs qui l'accompagnent ont raison, l'humanité a encore un avenir à titre collectif, comme nous en avons un après la mort, à titre personnel.

8. Pour le texte en français voir : <https://www.inrees.com/articles/Manifeste-science-Beauregard/>. La liste des signataires se trouve ici : <http://opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science>.

INTRODUCTION

L'EFFONDREMENT DU MATÉRIALISME SCIENTIFIQUE

« On ne peut rendre compte de la conscience en termes de physique. Car la conscience est absolument fondamentale. On ne peut en rendre compte en termes de quoi que ce soit d'autre. »

ERWIN SCHRÖDINGER

D'OÙ JE VIENS ET LA GENÈSE DE MON PROGRAMME DE RECHERCHE

Des membres du grand public, de même que des journalistes, me demandent parfois pourquoi je fais des recherches sur la conscience, les expériences transcendantales et les rapports entre l'esprit et le cerveau¹. Jusqu'à présent, je suis demeuré volontairement vague à ce sujet, car j'étais désireux de protéger ma réputation. Mais, comme cela ne m'importe plus, j'ai décidé

1. Il existe plusieurs définitions de la conscience et de l'esprit. Dans cet ouvrage, la « conscience » est la faculté mentale qui permet d'appréhender de façon subjective les phénomènes extérieurs (par exemple, une voiture qui approche dans la rue) et intérieurs (par exemple, nos pensées et émotions; cela inclut la conscience de notre propre existence, que l'on appelle la « conscience de soi »). Pour ce qui est de l'« esprit », ce concept réfère ici aux processus et événements mentaux conscients et inconscients (par exemple, perceptions, pensées, mémoires, volonté et imagination). Dans ce contexte, l'esprit n'est pas une substance (une entité), mais plutôt une pluralité de fonctions mentales reliées entre elles, comme l'attention, la pensée, la raison, la mémoire et les émotions.

d'expliquer franchement dans ce livre pourquoi j'ai choisi de conduire un tel programme de recherche.

En tant que scientifique, les évidences empiriques en rapport avec mes thématiques de recherche ont bien sûr joué un rôle central dans l'élaboration de ce programme. Ces évidences, qui reposent sur l'observation ou sur l'expérimentation, sont examinées au fil des chapitres de cet ouvrage. Toutefois, pour être honnête, je dois avouer que mes travaux de recherche ont été guidés, d'abord et avant tout, par des expériences spirituelles marquantes que j'ai vécues à divers moments de ma vie.

Comme je ne veux pas jouer au gourou ou me marginaliser, je ne mettrai pas l'emphase sur ces expériences en les décrivant de manière exhaustive. Je dois cependant vous parler brièvement de quelques-unes d'entre elles. Cela vous aidera à mieux comprendre qui je suis et d'où je viens. La première de ces expériences se produisit alors que je n'avais que 8 ans.

La ferme de mes parents était située à proximité d'une forêt. De temps à autre, je me baladais dans cette forêt qui me semblait tellement vibrante et remplie de mystère ! En 1970, par une magnifique journée d'été, je m'aventurai dans la forêt mystérieuse. Il faisait chaud et, après avoir marché pendant un bon moment, je réalisai que j'étais fatigué. Je décidai donc de m'asseoir sur une grosse roche grise. J'observais les beaux arbres qui m'entouraient tandis que j'étais assis sur cette roche imposante. Au bout de quelques minutes, je commençai à ressentir une forte connexion avec les arbres et la roche, que je percevais maintenant comme vivante. Il m'apparut alors que la roche, les arbres et moi-même faisons partie d'un Tout beaucoup plus grand que mon « petit moi ». Suite à cette expérience cruciale, le but de ma vie devint extrêmement clair : je deviendrais un jour un « savant » qui contribuerait à démontrer que l'essence humaine n'est pas produite par le cerveau.

Près d'une douzaine d'années plus tard, un nouveau cycle de vie débuta pour moi. Ce cycle nouveau fut ponctué par d'autres expériences spirituelles décisives. Je parle d'un cycle de vie nouveau parce que, jusque-là, j'avais eu le bonheur de bénéficier d'une santé parfaite, que je perdis brusquement.

Un matin du mois de janvier 1982, alors que je m'éveillais, je constatai que mon corps ne fonctionnait plus du tout de la même façon que la veille, et que ma perception visuelle avait changé dramatiquement. Plus précisément, j'étais épuisé et je ressentais de la douleur dans l'estomac, dans le dos ainsi que dans plusieurs articulations. De plus, j'étais étourdi et j'avais la nausée de même que de la difficulté à respirer. J'expérimentais également une sorte de brouillard mental et ma perception visuelle du monde extérieur n'était plus du tout la même que celle que j'avais toujours eu l'habitude d'avoir : en fait, j'avais l'impression que tous les objets dans mon champ visuel oscillaient de manière continue.

Évidemment, je me sentais beaucoup trop malade et bizarre pour pouvoir suivre mes cours à l'université. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait mais je me dis que quelque chose de grave était en train de se passer. Au cours de la soirée qui suivit, j'appelai mes parents pour leur faire part de ce que je vivais. Ceux-ci me demandèrent de retourner à la maison familiale le plus rapidement possible. Ce que je réussis à faire le lendemain, par pure force de volonté, mais avec peine et misère.

Je demurai couché dans un lit pendant près d'une année. Comme je n'avais plus de force et que je ne pouvais presque pas manger, je fus contraint d'abandonner temporairement mes études universitaires.

Bien entendu, mes parents étaient au désespoir, et ils se sentaient terriblement impuissants. Comme moi, ils se disaient qu'il fallait absolument découvrir la raison de mon état car cela permettrait peut-être de me sortir de cette terrible situation.

Ma mère m'amena voir plusieurs médecins spécialistes, dont un neurologue, un psychiatre, un ophtalmologiste, un gastro-entérologue ainsi qu'un interniste. Assumant que je devais être hypocondriaque, quelques-uns de ces médecins décidèrent de ne pas pousser l'investigation. Un autre médecin affirma que je montrais les signes d'une schizophrénie, et il me prescrivit un antipsychotique que je m'empressai de jeter à la poubelle. Les autres médecins spécialistes, qui étaient perplexes devant l'amoncellement mystérieux de mes symptômes, me firent subir divers examens qui s'avérèrent tous négatifs.

Je me sentais mourir lentement et je ne pouvais pas réconcilier ce que je vivais avec l'expérience qui avait marqué mon enfance. Cela ne semblait avoir aucun sens et me rendait amer : en effet, jamais dans un état aussi lamentable je ne pourrais réussir à accomplir ma mission de vie. Je me retrouvais dans un endroit très sombre, et des pensées suicidaires commençaient à traverser le champ de ma conscience car je ne pouvais plus vivre ainsi.

Un soir, désespéré, je poussai mentalement un cri vers le ciel. Il faut croire que ma supplication fut entendue, car, quelques jours plus tard, au beau milieu de la nuit, j'eus soudainement l'impression qu'on me sortait de mon corps physique par la région du cœur. Je perçus alors un Être de Lumière qui irradiait un amour immense et inconditionnel. Cet Être me rassura en me disant télépathiquement que ce que je vivais n'était pas vraiment une maladie mais plutôt un processus de transmutation. Il me dit aussi que je n'étais pas seul et que je me devais de m'accrocher. Par ailleurs, pour me donner confiance, cet Être de Lumière me parla d'événements qui se produiraient sous peu, et il mentionna aussi que l'ampleur de mes symptômes diminuerait progressivement au cours des mois à venir. Tout ce que l'Être de Lumière prédit se réalisa. Beaucoup d'autres choses se passèrent durant cette expérience déterminante, cependant je m'arrêterai ici, car l'objectif premier de ce livre n'est pas de vous parler de mes expériences personnelles.

Par la suite, je retrouvai suffisamment de force pour pouvoir reprendre mes études universitaires, et mes symptômes se mirent à régresser lentement mais sûrement, tel que l'Être de Lumière l'avait prédit. Malgré cela, la pente fut difficile à remonter.

Sept ans après le début de mes problèmes de santé, un ami m'introduisit auprès d'un médecin et microbiologiste réputé de l'hôpital Hôtel-Dieu de Montréal. Ce dernier me fit faire une batterie approfondie de tests médicaux. Il identifia dans mon organisme la présence d'agents viraux, dont le virus d'Epstein-Barr, le cytomégalovirus et le Coxsackie. Ensemble, ces virus pouvaient expliquer la plupart de mes symptômes. J'appris aussi que j'avais fait une vasculite cérébrale, c'est-à-dire une inflammation des vaisseaux sanguins du cerveau. Compte tenu de la gravité des infections virales détectées, ce médecin microbiologiste se demanda

comment j'avais réussi à tenir debout et à poursuivre mes études à l'université.

Au total, il fallut douze longues années avant que je retrouve une santé parfaite. Durant ce cycle de vie, mes facultés psychiques se développèrent de façon remarquable et, depuis la fin de ce long épisode, je suis demeuré en contact étroit avec le monde spirituel.

Je revis le médecin microbiologiste une dernière fois lorsque tout fut terminé. Celui-ci me dit qu'il n'y avait pas d'explication pour ma rémission, qui était tout simplement « miraculeuse » d'un point de vue médical.

LA SCIENCE N'EST PAS SYNONYME DE MATÉRIALISME

Cela peut paraître étonnant à plusieurs lecteurs mais la plupart des hommes et femmes de science actuels ignorent que ce qui a été appelé la « vision du monde scientifique moderne » repose en grande partie sur des postulats métaphysiques, c'est-à-dire des hypothèses au sujet de la nature de la réalité². Ces hypothèses furent d'abord mises en avant par des philosophes de la Grèce antique qui ont précédé Socrate. Ces philosophes, dits « présocratiques », proposèrent plusieurs idées et théories intéressantes qui nous sont parvenues.

À première vue, cette ignorance crasse, qui caractérisait aussi plusieurs scientifiques des générations précédentes, peut ne pas sembler si importante. Mais ce n'est pas du tout le cas, car une telle ignorance a eu un effet négatif considérable. Effectivement, cette ignorance est en grande partie responsable du retard qu'a pris la science dans les domaines de recherche liés à l'intériorité humaine. Cela devient évident si l'on prend comme point de comparaison les champs d'application des sciences orientées vers le développement technologique. Qui plus est, c'est cette ignorance qui a permis de rendre la majorité des scientifiques prisonniers d'une transe idéologique qui a duré pendant quelques siècles. Cela n'est guère

2. Burt, E.A., *The Metaphysical Foundations of Modern Science*, Londres, Routledge, 1949.

surprenant puisque c'est la connaissance, surtout lorsqu'elle est désintéressée, qui constitue le meilleur antidote contre l'idéologie.

Plusieurs siècles après les présocratiques, les postulats philosophiques, qui formèrent la vision du monde scientifique moderne, furent associés avec la physique classique. Ces postulats incluent le *matérialisme* – l'idée que la matière est la seule réalité et que tout dans l'univers est composé d'ensembles de particules matérielles et de champs physiques – ainsi que le *réductionnisme*, la notion selon laquelle les choses complexes ne peuvent être comprises qu'en les réduisant à l'interaction de leurs parties ou à des choses plus simples ou fondamentales, telles que des particules matérielles. D'autres postulats incluent le *déterminisme* – l'idée que les états futurs de systèmes physiques ou biologiques peuvent être prédits en se basant sur leurs états présents – et le *mécanisme*, la notion qui veut que le monde fonctionne comme une énorme machine déterminée par des lois physiques immuables.

Pour les pères fondateurs de la physique classique – tels que Galilée, Descartes et Newton – ces postulats philosophiques constituaient des hypothèses utiles pouvant les guider dans leur exploration du monde matériel. Cependant, ces pionniers de la science moderne, qui étaient aussi des hommes spirituels, ne croyaient pas que le monde pouvait se réduire uniquement à sa dimension matérielle. Mais cette nuance capitale finit par être oubliée par leurs successeurs et, au cours du XIX^e siècle, les postulats en question se changèrent en dogmes et s'unirent pour former un système de croyances qui devint connu sous le nom de « matérialisme scientifique »³.

Ce système de croyances implique que notre conscience et tout ce que nous expérimentons subjectivement – par exemple, nos perceptions, nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, notre libre arbitre, notre sens de l'identité personnelle et nos illuminations spirituelles – sont identiques ou peuvent être réduits aux processus

3. Dans ce livre, les termes « matériel » et « physique », ainsi que « matérialisme » et « physicalisme », sont utilisés de manière interchangeable. Le physicalisme est la doctrine selon laquelle tout ce qui existe est de nature physique, c'est-à-dire qu'il n'y a rien en dehors des choses dites physiques.

électriques et chimiques se déroulant dans notre cerveau. De surcroît, pour le matérialisme scientifique, nos pensées ne peuvent avoir aucun effet sur notre cerveau ni notre corps, sur nos actions et sur le monde physique. En d'autres termes, nous, êtres humains, ne sommes que des machines biophysiques complexes et, par conséquent, notre personnalité et notre conscience retournent au néant lorsque nous mourons.

L'idéologie matérialiste devint extrêmement dominante dans le milieu académique au cours du xx^e siècle. Tellement dominante, en fait, qu'une majorité de scientifiques se mirent à croire que cette idéologie reposait sur des évidences empiriques et qu'elle représentait la seule conception rationnelle possible du monde. Les scientifiques comprirent aussi tacitement qu'ils pouvaient mettre en danger leur carrière s'ils osaient remettre en question cette idéologie dogmatique et intolérante.

Force est d'avouer que les méthodes scientifiques basées sur la philosophie matérialiste se sont avérées hautement fructueuses, car elles ont permis une meilleure compréhension de la nature, ainsi qu'un plus grand contrôle et une liberté accrue par le biais des avancées technologiques. Toutefois, il faut aussi reconnaître que la dominance quasi absolue du matérialisme dans le milieu académique a grandement étouffé les sciences et entravé le développement de l'étude scientifique de l'esprit, de la conscience et de la spiritualité. La foi en cette idéologie, comme cadre explicatif exclusif de la réalité, a amené les scientifiques à négliger la dimension subjective de l'expérience humaine. Cela a conduit à une conception fortement déformée et appauvrie de nous-mêmes et de notre place dans la nature.

La science est d'abord et avant tout une méthode non dogmatique et ouverte d'acquisition de connaissances au sujet de la nature. Cette méthode est basée sur l'observation, l'investigation expérimentale et l'explication théorique de phénomènes. En ce sens, la science n'est pas synonyme de matérialisme et ne doit être influencée par aucune croyance, dogme ou idéologie.

LA « DÉMATÉRIALISATION » DU MONDE

En avril 1900, le physicien britannique Sir William Thomson, aussi connu sous le nom de Lord Kelvin, affirma avec assurance, lors d'une conférence qu'il donna à la Société royale de Londres, qu'il n'y avait pratiquement plus rien à découvrir en physique. Lord Kelvin reconnut toutefois que deux « petits nuages » assombrissaient le ciel serein de sa discipline : le problème de l'éther et celui du rayonnement du corps noir⁴. Il prétendit aussi que ces problèmes mineurs, qui constituaient des anomalies pour la physique classique, seraient bientôt résolus en affinant les théories existantes. Lord Kelvin n'aurait pu se tromper davantage car ces deux petits nuages entraînent un bouleversement radical de la physique : le problème de l'éther fut éventuellement solutionné par la théorie de la relativité tandis que celui du rayonnement du corps noir fut dénoué par Max Planck. Pour ce faire, ce dernier proposa une hypothèse audacieuse qui mena bientôt à la naissance de la mécanique quantique (MQ), une branche révolutionnaire de la physique.

La nouvelle physique invalida les postulats métaphysiques sous-tendant le matérialisme scientifique en démontrant que les atomes et les particules subatomiques ne sont pas réellement des objets solides – ils n'existent pas de manière certaine en des endroits et des temps définis : effectivement, dans le domaine quantique, les atomes et les particules subatomiques montrent des « tendances à exister⁵ », formant ainsi un monde de potentialités ou de possibilités plutôt que de choses ou de faits. La MQ a ainsi « dématérialisé » le monde en montrant qu'il n'est pas du tout composé de petits grains de matière comparables à de minuscules boules de billard.

La MQ a également démontré la nécessité d'introduire l'esprit dans sa structure conceptuelle de base puisqu'il a été découvert que les particules observées et l'observateur – le physicien et la méthode utilisée pour l'observation – sont liés : c'est ce qui a été nommé l'« effet de l'observateur ». Ce phénomène révèle que le

4. Voir https://fr.wikipedia.org/wiki/Fin_de_la_science.

5. Heisenberg Werner, *Physics and Philosophy : The Revolution in Modern Science*, New York, Harper and Row, 1976.

monde physique n'est pas la composante unique ou primaire de la réalité, et qu'il ne peut être pleinement compris sans faire référence à l'esprit. En d'autres termes, comme le disait Wolfgang Pauli, l'un des fondateurs de la MQ, notre réalité est constituée de deux aspects complémentaires mais distincts : le physique et le psychologique, *physis* et *psyché*.

L'effet de l'observateur a conduit certains des pionniers de la MQ – par exemple, Max Planck, Erwin Schrödinger, John von Neumann et Eugene Wigner – à proposer que la conscience de l'observateur était vitale pour l'existence des événements physiques mesurés, et que les événements mentaux pouvaient influencer le monde physique. Les résultats d'études récentes étayaient cette interprétation (nous reviendrons plus loin sur ce sujet).

La non-localité (ou non-séparabilité) est une autre découverte importante de la MQ. Ce principe repose sur l'intrication (ou enchevêtrement), qui réfère aux connexions instantanées persistant entre les particules (par exemple, des photons ou des électrons) ayant interagi ensemble avant d'être séparées. Étonnamment, ces connexions persistent même si les particules en question sont séparées par des distances gigantesques (par exemple, des milliards d'années-lumière). Cet aspect contre-intuitif de la nature, qui était décrit par Albert Einstein comme une « action surnaturelle à distance », a été confirmé expérimentalement dans plusieurs laboratoires depuis les années 1970. La non-localité et l'intrication suggèrent que l'univers est un tout indivisible. Comme je le démontrerai dans cet ouvrage, le principe de non-localité ne semble pas être confiné au domaine microphysique puisqu'il existe aussi dans le monde de la *psyché*.

Il est navrant de constater que, même si la MQ a invalidé les postulats métaphysiques du matérialisme, certains scientifiques et philosophes, par ignorance ou par mauvaise foi, s'accrochent encore à cette superstition. Certains d'entre eux, les « fondamatérialistes⁶ », se comportent d'ailleurs comme de véritables fanatiques religieux afin de défendre ce système de croyances erroné et obsolète.

6. Ce terme savoureux nous vient du philosophe américain Neal Grossman.

UN ÉVÉNEMENT CHARNIÈRE

De concert avec les chercheurs en psychologie Gary Schwartz, de l'université de l'Arizona, et Lisa Miller, de l'université Columbia, j'ai participé il y a quelques années à l'organisation du *Sommet international sur la science postmatérialiste, la spiritualité et la société*. Le but de cette rencontre, qui s'est tenue à Tucson en février 2014, était d'abord d'examiner les divers types d'évidences empiriques supportant une science postmatérialiste. Une discussion a aussi eu lieu au sujet de l'évolution et de la reconnaissance d'un paradigme postmatérialiste, ainsi que de son impact potentiel sur la spiritualité et la société. Des scientifiques reconnus internationalement et œuvrant dans divers champs d'expertise – dont la biologie, les neurosciences, la psychologie, la médecine et la parapsychologie – ont participé à cet événement charnière.

Les conclusions du sommet furent publiées, quelques mois plus tard, sous la forme d'un document intitulé le *Manifeste pour une science postmatérialiste*. Ce manifeste a été publié dans la revue scientifique *Explore: The Journal of Science and Healing*. Depuis sa publication, plus de 200 scientifiques et philosophes du monde entier, dont certains très prestigieux, ont signé ce document.

D'aucuns ont critiqué ce manifeste en disant que mes collègues et moi sommes des scientifiques non conformistes, et que notre point de vue ne représente pas la position dominante. Mais, comme l'a noté dans un article fort élogieux à notre égard Dave Pruett⁷ – un ancien chercheur de la NASA qui est professeur émérite de mathématiques à l'université James Madison: « Il ne faut pas oublier que ni Copernic, ni Galilée, ni Kepler, ni Einstein ne représentaient la position scientifique courante et dominante. Ces grands esprits remirent en question le statu quo scientifique, et on finit éventuellement par leur donner raison et accepter leurs théories. »

7. http://www.huffingtonpost.com/dave-pruett/toward-a-postmaterialistic-science_b_5842730.html.

Notre sommet sur la science postmatérialiste a également mené à la Campagne pour une science ouverte (en anglais *Campaign for Open Science*) ainsi qu'à la création d'un site Web du même nom⁸. Ce site est un portail faisant la promotion de travaux de recherche qui s'inscrivent au-delà des dogmes qui influencent encore beaucoup trop la science d'aujourd'hui. Les principaux domaines de recherche couverts incluent les études sur la conscience, la médecine intégrative et la guérison, les approches scientifiques postmatérialistes, ainsi que les nouveaux aspects de la cosmologie, de la physique, de la chimie et de la biologie. Le site Web fait référence à des livres et permet aussi l'accès à des vidéos, des articles, ainsi qu'à des liens vers les sites de chercheurs et d'organisations reconnus pour leur ouverture d'esprit.

Plus récemment, j'ai été impliqué dans l'édition – en collaboration avec Gary Schwartz et Natalie Trent, une jeune neuroscientifique de l'université Harvard – d'une anthologie intitulée *Expanding Science: Visions of a Post-Materialist Paradigm*. Plusieurs chercheurs visionnaires et novateurs œuvrant dans diverses disciplines (par exemple, Amit Goswami, Rupert Sheldrake, Larry Dossey, Pim van Lommel et Dean Radin) et quelques philosophes ont participé à ce recueil. Celui-ci vise principalement à examiner les évidences empiriques remettant en question la position matérialiste. L'anthologie vise aussi à discuter, à partir de nombreux points de vue, du paradigme postmatérialiste émergeant et de ses implications, ainsi que de l'élargissement du cadre conceptuel de la science. Cet ouvrage important s'adresse à un public non spécialisé.

Dernièrement, j'ai participé à une autre réunion importante, qui s'est également tenue à Tucson, en Arizona. Cette réunion a marqué la création de l'*Académie pour l'avancement des sciences postmatérialistes*. L'un des objectifs de cette organisation sera de promouvoir un changement culturel en lien avec notre compréhension de l'expérience humaine et de la réalité. Pour ce faire, cette académie encouragera, de diverses manières, les scientifiques

8. <http://opensciences.org>.

à aller au-delà des limites imposées par une approche exclusivement matérialiste et réductionniste de la science.

POURQUOI CE LIVRE?

Même si la MQ est apparue il y a presque un siècle de cela, la plupart des gens – et même les scientifiques qui ne sont pas physiciens – demeurent malheureusement trop peu familiers avec ses implications à la fois fascinantes et profondes. Ils ignorent donc que cette branche de la physique démontre que les postulats philosophiques du matérialisme scientifique ne tiennent absolument pas la route. C'est ce qui fait qu'une frange significative de la société demeure toujours sous l'influence d'une conception mécaniste, matérialiste et réductionniste du monde. Par exemple, différentes sphères de l'activité humaine – comme la politique, l'économie, l'éducation, la santé et les médias – sont encore guidées en partie par cette conception dépassée dont il est grand temps de nous défaire.

Cette situation fait l'affaire de certains matérialistes qui sont également des athées militants, tels que les scientifiques Richard Dawkins, Lawrence Krauss, Richard C. Lewontin et Paul Zachary Myers, ainsi que les philosophes Daniel Dennett, Patricia Churchland et André Comte-Sponville. Ces défenseurs du rationalisme sont activement impliqués dans une guerre culturelle contre la religion, et ils ont la prétention de représenter l'autorité cognitive ultime. Ils professent la croyance naïve et présomptueuse que, tôt ou tard, les neurosciences finiront par être capables de réduire complètement l'esprit et la conscience à ce qui se passe dans le cerveau. Ce qu'il faut savoir à ce propos, c'est que cette croyance prophétique, appelée par le philosophe des sciences Karl Popper le « matérialisme de promesse », était déjà professée par des tenants d'un matérialisme athée au XVIII^e siècle.

Les théories matérialistes échouent lamentablement à expliquer comment le cerveau pourrait produire les fonctions mentales et la conscience. Ces théories sont aussi incapables d'expliquer ce

que le philosophe David Chalmers appelle le « problème difficile » de la conscience : pourquoi et comment les aspects expérientiels de nos vies mentales (que les philosophes appellent les *qualia*), auxquels nous accédons par l'introspection, résultent-ils de l'activité d'un groupe de neurones dans le cerveau ? Pourquoi des états physiques particuliers du cerveau font que la lavande nous apparaît violette ou bien qu'il est douloureux de se faire piquer par une guêpe ?

Pour arriver à une meilleure compréhension des rapports esprit-cerveau, il faut sortir du cadre étouffant et limitatif du matérialisme scientifique, et considérer l'ensemble des recherches sur la conscience. Celles-ci mettent en évidence toute une panoplie d'évidences empiriques qui, comme les découvertes de la MQ, sont totalement incompatibles avec le vieux paradigme matérialiste. Ces évidences empiriques sont examinées méticuleusement dans le présent ouvrage. Elles incluent la capacité mentale d'influencer l'activité du cerveau, du réseau psychosomatique et des gènes ; les phénomènes psi tels que la télépathie, la vision à distance, la précognition, l'influence mentale sur des systèmes physiques et des organismes vivants ; les phénomènes associés à la mort comme les expériences de mort imminente, les expériences de mort partagées et les visions de lit de mort ; la réincarnation ; et les expériences transcendantes. Dans la dernière section de cet ouvrage, je présente ma vision des principaux éléments composant le paradigme postmatérialiste. Plusieurs de mes collègues et moi-même sommes convaincus que ce paradigme nous mènera à la prochaine grande révolution scientifique. Les implications de ce nouveau paradigme sont donc énormes, tant pour la vie quotidienne sur le plan individuel que pour l'évolution future de notre espèce.

Puisse ce livre transformer votre vie en vous libérant définitivement de la camisole de force matérialiste.

CHAPITRE 1

DES PENSÉES QUI TRANSFORMENT LE CORPS

« Votre pire ennemi ne peut pas vous blesser autant que vos pensées. Mais une fois maîtrisées, personne ne vous aidera autant que vos pensées. »

LE BOUDDHA

QUELQUES DOGMES CENTRAUX EN NEUROSCIENCES

Tous les êtres humains ont besoin de croire, peu importe qu'il s'agisse de personnes religieuses, de scientifiques ou d'athées. Dans les cas des athées, ceux-ci croient au « néant » après la mort même s'ils n'ont aucune preuve de cela. Ils croient aussi que Dieu – ou un principe transcendant à l'origine du monde – n'existe pas. En ce qui a trait aux scientifiques et à la science, comme cette dernière est un produit de l'activité humaine, elle n'est pas immunisée contre les préjugés et les croyances dogmatiques. Cela est particulièrement évident lorsqu'une majorité de scientifiques, œuvrant dans un domaine spécifique de recherche, adhère massivement à un dogme. Le statut de vérité inexpugnable du darwinisme en biologie démontre à quel point l'impact de ce phénomène peut être grand.

Aucune science n'échappe aux dogmes et aux « vérités », qui changent avec le temps. Ainsi, pendant plus d'un siècle, les chercheurs en neurosciences crurent dur comme fer que de nouveaux neurones ne pouvaient pas se développer dans le cerveau humain adulte : on venait au monde avec une quantité maximale de neurones, et celle-ci ne faisait que diminuer tout au long de la

vie. Les neuroscientifiques croyaient aussi que le cerveau adulte était une machine statique qui n'avait pas la capacité de changer. Mais, au cours des dernières décennies, ce dogme a été abandonné, car plusieurs études ont montré de manière convaincante que certaines parties du cerveau de l'être humain, et de plusieurs espèces animales, conservent la capacité de produire de nouveaux neurones durant toute la vie adulte. Ces études indiquent que, contrairement à ce que l'on croyait, le cerveau humain adulte est très plastique. Effectivement, il change continuellement sa structure et sa fonction en créant de nouveaux neurones et de nouvelles connexions synaptiques entre les neurones. De plus, dans le cerveau mature, les réseaux neuronaux existants sont constamment réorganisés et de nouveaux réseaux sont élaborés. Cette neuroplasticité fait en sorte que nous ne sommes pas du tout prisonniers du cerveau hérité à notre naissance.

Tel que mentionné dans l'introduction, un autre dogme central des neurosciences, celui-là toujours influent, est l'idée que tous les événements mentaux, la conscience et le soi se réduisent simplement aux processus physiques et biologiques du cerveau. À ce sujet, différentes théories matérialistes ont été proposées afin d'expliquer comment le cerveau produit l'esprit. L'une d'entre elles est appelée la « théorie de l'identité psychophysique ». Selon cette dernière, nous appréhendons nos processus mentaux et notre conscience (« Je me sens joyeuse ») à la première personne, c'est-à-dire de l'intérieur et de façon subjective ; tandis qu'à l'aide des techniques des neurosciences, notre activité cérébrale est mesurée à la troisième personne, c'est-à-dire de l'extérieur et de façon objective (« Mon cerveau libère plus de sérotonine lorsque je suis heureuse »). En d'autres termes, les événements mentaux et les événements cérébraux sont parfaitement parallèles, comme les deux faces d'une même pièce. Toutefois, ce sont les états cérébraux, les impulsions électriques et les réactions chimiques dans notre cerveau qui créent les états mentaux, et non l'inverse. Cette conception est défendue par une majorité de neuroscientifiques contemporains, dont Gerald Edelman et Jean-Pierre Changeux.

L'éliminativisme est une autre théorie matérialiste bien connue à propos des rapports entre l'esprit et le cerveau. Les philosophes

Paul et Patricia Churchland, ainsi que Daniel Dennett, sont d'éminents partisans de cette théorie radicale qui nie l'existence des événements mentaux : notre monde mental est illusoire, et nous ne faisons qu'imaginer avoir des sensations, des souvenirs, des émotions et des pensées. L'éliminativisme ne reconnaît que les processus biophysiques du cerveau. Selon cette perspective, l'« esprit », la « conscience », le « soi » et le « libre arbitre » sont des concepts préscientifiques qui relèvent d'idées naïves et simplistes appartenant à la « psychologie populaire ». Les partisans de cette théorie espèrent que ces concepts seront bientôt éliminés grâce aux progrès des neurosciences. Quant aux *qualia*, c'est-à-dire à la façon dont les choses nous apparaissent individuellement, Daniel Dennett clame haut et fort que ces aspects expérientiels de nos vies mentales ne sont aussi que de simples illusions.

Les défenseurs des théories matérialistes affirment souvent, à tort, que les méthodes en neurosciences – comme, par exemple, les techniques d'imagerie cérébrale – permettent de mesurer les événements mentaux. Cela ne peut être plus faux, car ces événements ne sont pas physiques. En effet, une pensée ne possède pas de forme, de masse ou de volume. Il n'est pas rare non plus d'entendre des matérialistes prétendre que les études réalisées à l'aide de ces méthodes démontrent que le cerveau génère l'esprit et la conscience. Le fait que les fonctions mentales sont affectées lorsque le cerveau est endommagé amène de l'eau au moulin de cette conception, disent ces matérialistes.

Cette conclusion n'est pas juste, car les méthodes en neurosciences ne permettent que de mesurer des corrélations – c'est-à-dire des rapports réciproques – entre les états cérébraux et les événements mentaux. Ainsi, quand l'état du cerveau change, l'activité mentale se modifie également ; et lorsque l'activité mentale se modifie, l'état du cerveau se modifie aussi. Cependant, les corrélations entre l'activité mentale et l'activité cérébrale n'impliquent pas de causalité et d'identité. Par exemple, des chercheurs peuvent enregistrer l'activité électrique du cerveau en utilisant l'électroencéphalographie (ou EEG). Pour ce faire, des électrodes sont appliquées sur le cuir chevelu d'individus pendant que ceux-ci vivent une émotion induite par des images

chargées émotionnellement. Mais les ondes cérébrales enregistrées par l'EEG sont complètement différentes des émotions qui sont vécues par les individus. Par ailleurs, la corrélation entre l'activité électrique du cerveau et la variation de l'état émotionnel de ces derniers ne signifie pas que les variations dans l'EEG sont la cause des changements rapportés dans l'état émotionnel.

La croyance erronée sur l'identité des événements mentaux et de leurs corrélats neuronaux conduit à ce qui a été appelé le « sophisme méréologique » : l'attribution erronée de propriétés mentales à des parties du cerveau ou au cerveau lui-même¹. Les matérialistes qui commettent cette erreur élèvent le cerveau au niveau d'une entité physique omnipotente, dont les propriétés permettent d'expliquer tous les phénomènes mentaux. Ces matérialistes ne semblent pas réaliser que c'est la personne – et non son cerveau – qui est consciente, qui pense, qui décide et qui croit.

LE PUISSANT EFFET PLACEBO

David Kallmes est un neuroradiologue affilié à la fameuse clinique Mayo, dont le siège est situé à Rochester, dans le Minnesota. Durant les deux dernières décennies, Kallmes a réalisé de nombreuses vertébroplasties. Réalisée sous contrôle radiographique continu, cette technique chirurgicale permet de restaurer une fracture vertébrale par l'injection d'un type particulier de « ciment » osseux. Le ciment est entièrement dur après quelques heures, et, une douzaine d'heures plus tard, le patient peut se tenir debout.

La vertébroplastie produit des résultats impressionnants, même lorsque la mauvaise vertèbre est remplie accidentellement avec le ciment. Intrigué par cette bizarrerie, et suspectant que d'autres facteurs étaient responsables de l'efficacité de cette procédure médicale, David Kallmes décida de réaliser une étude afin de déterminer si la vertébroplastie était plus efficace qu'un placebo,

1. Bennett M. R., Hacker P. M. S., *Philosophical Foundations of Neuroscience*, New York, Blackwell Publishing, 2003.

c'est-à-dire un traitement qui ne possède aucune action biologique mais qui peut être efficace lorsque la personne qui reçoit le placebo pense recevoir un traitement actif².

Les médecins sont très conscients du fait que les croyances et les attentes de leurs patients, concernant des traitements qu'ils reçoivent, peuvent affecter les résultats de ces traitements. Lors des essais cliniques, les chercheurs dans le domaine médical considèrent l'effet placebo comme une nuisance puisque ce phénomène empêche de déterminer si les nouveaux traitements expérimentaux sont réellement efficaces. Afin de contourner ce problème, les participants aux essais cliniques sont assignés aléatoirement soit au groupe recevant le vrai traitement (actif), soit à celui recevant le faux traitement (placebo ; par exemple, une pilule sucrée). Ni les chercheurs ni les participants n'ont accès à cette information avant la fin des essais. C'est ce qu'on appelle le « protocole d'essai clinique randomisé en double aveugle », avec un contrôle pour l'effet placebo. Lorsque l'essai clinique est terminé, les chercheurs soustraient l'effet du placebo de celui du vrai traitement.

Dans le cas qui nous occupe ici, le Dr Kallmes et ses collègues élaborèrent un essai clinique au cours duquel certains patients recevraient la véritable vertébroplastie tandis que d'autres patients recevraient une intervention chirurgicale placebo. Afin de s'assurer que les 130 patients participant à l'essai clinique ne pouvaient savoir s'ils recevaient le traitement actif ou le faux traitement, ceux-ci furent préparés pour leur « opération » de la même façon : ils furent amenés dans la salle d'opération puis on leur injecta un agent anesthésique dans le dos. Ensuite un programme informatique décida de manière aléatoire quels patients recevraient la vertébroplastie ou bien le placebo. Pour les deux types d'intervention, les médecins ouvrirent le contenant renfermant le ciment osseux, qui dégage une odeur forte ressemblant à un dissolvant pour vernis à ongles.

Une moitié des patients reçut la vertébroplastie, alors que l'autre moitié des patients reçut la fausse intervention chirurgicale.

2. Kallmes D. F., Comstock B. A., Heagerty P. J., Turner J. A., Wilson D. J., Diamond T. H. *et al.*, « A randomized controlled trial of vertebroplasty for osteoporotic spinal fractures », *The New England Journal of Medicine* 361, 2009, p. 569-579.

Pour les patients du groupe placebo, les médecins suivirent le scénario suivant : ils appuyèrent sur le dos des patients puis ils leur dirent : « Le ciment pénètre maintenant, tout va bien, encore quelques minutes, et tout sera terminé³. »

Bonnie Anderson est l'une des patientes recrutées pour cet essai clinique. Elle s'était brisée une vertèbre après être tombée dans sa cuisine. Éprouvant une forte douleur, elle pouvait à peine bouger. Suite à sa chute, elle devait se tenir à quelque chose afin d'effectuer des déplacements debout. Toutefois, une semaine après l'intervention, cette femme de 76 ans pouvait à nouveau jouer au golf. Ce qui est remarquable dans son cas est que Bonnie a reçu la fausse intervention chirurgicale. La procédure placebo s'est également avérée efficace pour plusieurs autres patients ayant participé à cet essai clinique. Si efficace qu'il n'y avait pas de différence statistique significative en termes de diminution de la douleur et d'amélioration fonctionnelle entre les patients des deux groupes⁴.

Les résultats des recherches montrent que l'effet placebo est impliqué dans tous les types de traitements médicaux et psychologiques. Ainsi, les méta-analyses – qui sont des analyses statistiques combinant les résultats de plusieurs études afin d'évaluer de manière plus exacte la magnitude véritable du phénomène étudié (ou « taille d'effet ») – indiquent que l'effet placebo joue un rôle crucial dans les essais cliniques pour les médicaments ciblant des troubles de l'humeur comme la dépression majeure. À ce propos, les chercheurs et psychologues cliniciens Irving Kirsch et Guy Sapirstein ont examiné les résultats de plus de 19 essais cliniques regroupant plus de 2000 patients. Ces chercheurs ont découvert que 75 % des résultats thérapeutiques sont attribuables à l'effet placebo⁵.

3. Kirsch I., Sapirstein G., « Listening to prozac but hearing placebo: a meta-analysis of antidepressant medication », *Prevention & Treatment* 1D: 2a, 1998. Document en ligne : www.apa.org/prevention.

4. Siegel B., *L'Amour, la Médecine et les Miracles*, Paris, J'ai Lu, 2004.

5. Kirsch I., Sapirstein G., « Listening to prozac but hearing placebo: a meta-analysis of antidepressant medication », *Prevention & Treatment* 1D: 2a, 1998. Document en ligne : www.apa.org.

Les recherches sur l'effet placebo révèlent également que plus on croit à un traitement donné et qu'on fait confiance à un thérapeute – peu importe qu'il s'agisse d'un médecin pratiquant la médecine occidentale, d'un homéopathe ou d'un chaman –, plus il est probable que le traitement sera efficace et mobilisera nos puissants mécanismes innés d'autoguérison. L'espoir, les émotions positives, la motivation, l'anticipation d'une amélioration de son état et une attitude chaleureuse et attentionnée de la part du thérapeute contribuent aussi à induire une forte réponse placebo.

L'administration d'un placebo ne déclenche pas toujours les mécanismes d'autoguérison souhaités. Effectivement, cela peut parfois mener à des symptômes indésirables et déplaisants tels que la somnolence, la nausée, la fatigue et l'insomnie. Ce phénomène, qui est appelé l'effet nocebo, représente le côté obscur de l'effet placebo. Il peut survenir lorsque nos attentes à propos d'un traitement sont négatives plutôt que positives. Si l'administration d'un traitement est accompagnée d'avertissements en rapport avec des effets secondaires potentiels, ces effets négatifs sont plus susceptibles de se manifester. Dans le livre intitulé *L'Amour, la Médecine et les Miracles*, le Dr Bernie Siegel, un chirurgien pédiatre maintenant retiré, cite une étude dont le but était de tester une nouvelle drogue de chimiothérapie. Les patients assignés de façon aléatoire au groupe placebo furent informés qu'ils pouvaient recevoir cette nouvelle drogue, et que celle-ci pouvait entraîner des effets secondaires négatifs. Même si ces patients ne reçurent qu'une injection d'eau salée, 30 % d'entre eux perdirent leurs cheveux⁶.

L'effet nocebo est aussi observé lorsque les gens prennent des médicaments véritables. Par exemple, lors d'un essai clinique, le finastéride fut donné à des hommes qui souffraient d'un élargissement de la prostate. La moitié des participants à cet essai clinique fut avertie que ce médicament pouvait produire une dysfonction érectile, tandis que l'autre moitié des participants ne fut pas informée de cet effet secondaire potentiel. Dans le groupe des informés, 44 % des participants rapportèrent qu'ils

6. Siegel B., *L'Amour, la Médecine et les Miracles*, Paris, J'ai Lu, 2004.

expérimentaient une dysfonction érectile, tandis que cet effet secondaire ne fut rapporté que par 15 % des participants dans le groupe des non-informés⁷.

La réponse nocebo ne se manifeste pas uniquement durant les essais cliniques. Ainsi, après l'attaque au gaz sarin qui eut lieu dans le métro de Tokyo en 1995, les hôpitaux de cette mégalopole japonaise furent débordés par des cas d'individus qui croyaient avoir été exposés à cette substance neurotoxique mortelle. Ces individus souffraient de symptômes qui avaient été hautement médiatisés, tels que la nausée et les étourdissements. Il s'avéra que ces individus n'avaient pas été réellement exposés au sarin. Ce type de réaction est fréquent lorsque l'agent n'est pas visible, comme les radiations et certaines substances chimiques⁸.

Les différents types de réactions placebo sont associés à divers changements dans l'activité du cerveau. Ce phénomène est bien illustré par la réponse cérébrale de patients souffrant de la maladie de Parkinson, un trouble neurologique dégénératif caractérisé par des tremblements, un ralentissement de la mobilité et une rigidité musculaire. Dans cette maladie neurologique, on note un déclin marqué dans la quantité de dopamine, un messenger chimique, se trouvant dans les ganglions de la base (aussi appelés les « noyaux gris centraux »). Lors d'une étude réalisée à l'aide de la tomographie par émission de positons (TEP), des chercheurs scannèrent les cerveaux de patients parkinsoniens afin de comparer les réponses cérébrales à l'apomorphine – un médicament qui active la dopamine – et à l'eau salée – le traitement placebo. Les deux traitements furent administrés en suivant un protocole en double aveugle. Le traitement placebo fut présenté comme stimulant la mobilité. Comparativement à ceux qui n'avaient reçu aucun traitement, les patients ayant reçu le placebo montrèrent une augmentation spectaculaire de l'activité dopaminergique dans les ganglions de la

7. http://www.nytimes.com/2012/08/12/opinion/sunday/beware-the-nocebo-effect.html?_r=0.

8. <http://www.newyorker.com/online/blogs/elements/2013/04/the-nocebo-effect-how-we-worry-ourselves-sick.html>.

base. Cette augmentation était comparable à celle observée avec la dose thérapeutique d'apomorphine donnée aux autres patients⁹.

La réponse nocebo est aussi accompagnée de modifications importantes de l'activité cérébrale. Pour des raisons éthiques évidentes, très peu d'études de neuro-imagerie ont été menées pour examiner la réponse du cerveau aux attentes négatives. Les quelques études qui ont été conduites à cet égard portent principalement sur la douleur. Ces études révèlent que les attentes négatives entraînent une amplification de la douleur : plus le degré de douleur anticipée augmente, plus les régions cérébrales impliquées dans la perception de la douleur s'activent. À l'inverse, les attentes relatives à une diminution de la douleur réduisent l'activation des régions du cerveau reliées au traitement de l'information douloureuse¹⁰.

LA GESTION DES ÉMOTIONS

Les émotions sont des modifications physiologiques – c'est-à-dire des changements en termes de rythme cardiaque, pression sanguine, tension musculaire, température de la peau, etc. – en réponse à des événements survenant soit dans l'environnement externe (par exemple, apercevoir en une fraction de seconde un animal sauvage tout près de nous tandis qu'on se balade en forêt), soit dans l'environnement interne, celui de la *psyché* (par exemple, se remémorer un souvenir qui nous est cher). Ces réactions multidimensionnelles impliquent également une analyse cognitive de ce qui se déroule dans l'environnement (interne ou externe), des expressions comportementales (par exemple, se défendre en réponse à une menace), de même que des changements dans l'expérience subjective : c'est cet aspect des émotions qui est appelé le « sentiment » (en anglais le *feeling*; par exemple : avoir peur).

9. De la Fuente-Fernandez R., Ruth T. J., Sossi V., Schulzer M., Calne D. B., Stoessl A. J., « Expectation and dopamine release: mechanism of the placebo effect in Parkinson's disease », *Science* 293, 2001, p. 1164-1166.

10. Enck P., Benedetti F., Schedlowski M., « New insights into the placebo and nocebo responses », *Neuron* 59, 2008, p. 195-206.

Nos émotions jouent un rôle fondamental dans nos vies : elles nous aident à faire des choix au sujet des gens, des événements et des situations que nous rencontrons au cours de notre existence. Toutefois, lorsque nos émotions sont négatives et qu'elles se répètent, elles peuvent nous occasionner beaucoup de problèmes et d'énormes souffrances.

Les aspects physiologiques des émotions sont étroitement liés à des régions cérébrales qui font partie de ce qu'on appelle communément le « cerveau émotionnel » (dans le jargon des neurosciences, le « système limbique »). Ces régions sont anciennes, d'un point de vue phylogénétique, et se retrouvent chez tous les mammifères.

Par chance, la plupart des membres de notre espèce possèdent la capacité d'apprendre à maîtriser leurs émotions. Autrement, nous serions complètement à la merci des moindres impulsions prenant origine dans notre cerveau émotionnel archaïque. Cette capacité tellement primordiale pour l'avenir de l'humanité est médiatisée par quelques subdivisions appartenant au lobe préfrontal, la structure cérébrale la plus récente sur le plan de notre évolution biologique. Comparativement aux autres mammifères, le lobe préfrontal est beaucoup plus développé et volumineux au sein de notre espèce. Cette structure, que l'on appelle parfois « organe de la civilisation », est considérée comme la région clé permettant l'implémentation de l'aspect rationnel de l'esprit.

Il existe des connexions anatomiques importantes entre les diverses régions appartenant au lobe préfrontal et celles faisant partie du cerveau émotionnel. Les connexions partant du lobe préfrontal en direction du cerveau émotionnel transmettent une information inhibitrice, qui permet le contrôle volontaire des émotions et des sentiments accompagnant l'activité des structures limbiques. Cette capacité représente l'une des principales composantes de l'intelligence émotionnelle¹¹.

11. Enck P., Benedetti F., Schedlowski M., « New insights into the placebo and nocebo responses », *Neuron* 59, 2008, p. 195-206.

Au début du nouveau millénaire, j'ai été le premier neuroscientifique à entreprendre un programme de recherche visant à étudier ce qui se passe dans le cerveau lorsque des individus sains tentent de prendre volontairement le contrôle de leurs émotions. Dans l'étude initiale de ce programme de recherche, mes collègues et moi avons demandé à de jeunes hommes de regarder des extraits de films érotiques. Les participants étaient scannés avec l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) – une méthode permettant de mesurer les changements d'oxygénation du sang selon l'activité neuronale – durant une condition contrôle et une condition expérimentale. Dans la condition contrôle, les participants ne faisaient que regarder les extraits de films et ils devaient réagir normalement. Dans la condition expérimentale, les participants devaient faire de la distanciation cognitive, c'est-à-dire qu'ils devaient regarder d'autres extraits de films similaires d'une manière dépassionnée, sans chercher à les évaluer ou à les juger. Un questionnaire était utilisé afin de mesurer l'intensité des réponses émotionnelles dans les deux conditions. Ce questionnaire révéla que tous les participants avaient été sexuellement excités par les extraits de films érotiques. Sans surprise, dans la condition contrôle, l'excitation sexuelle fut corrélée à l'activation de diverses structures cérébrales faisant partie du cerveau émotionnel (par exemple, l'amygdale et l'hypothalamus). Ce qui est remarquable dans cette étude est que, même si les participants n'avaient été entraînés à la distanciation cognitive que pendant quelques minutes avant le début de l'expérimentation, ils furent tous capables de réduire subjectivement leur excitation durant la condition expérimentale ; qui plus est, aucune activation ne fut détectée dans les régions appartenant au cerveau émotionnel. Par ailleurs, conformément à la notion que le lobe préfrontal agit comme un centre régulateur des émotions, une activation fut enregistrée dans quelques subdivisions de cette structure cérébrale¹².

12. Beauregard M., Lévesque J., Bourgouin P., « Neural correlates of conscious self-regulation of emotion », *Journal of Neuroscience* 21, 2001, RC165, p. 1-6.

Lors de la seconde étape de notre programme de recherche, nous avons mené une autre étude d'IRMf en utilisant une approche similaire¹³. Dans cette deuxième étude, on mesura l'activité cérébrale de jeunes femmes qui tentaient de maîtriser une réponse temporaire de tristesse, qui était aussi évoquée par des extraits de films. Ceux-ci montraient la mort d'une personne aimée. Les résultats furent semblables à ceux de la première étude, c'est-à-dire que l'activité diminua de manière significative dans le cerveau émotionnel lors de la condition expérimentale, tandis qu'on nota une hausse d'activité dans quelques régions du lobe préfrontal.

Ces résultats montrent qu'une personne adulte en bonne santé mentale n'est pas qu'un simple automate biologique qui ne fait que réagir à diverses stimulations : en effet, cette personne est équipée neurobiologiquement afin d'être en mesure de maîtriser ses réactions et celles de son cerveau face à des événements chargés émotionnellement. Cela étant dit, il est important de spécifier ici que, même si l'équipement neurobiologique en question se trouve dans le lobe préfrontal, cette structure cruciale du cerveau doit être dirigée consciemment et volontairement par la personne.

Dans le cadre de ce programme de recherche, j'ai cherché à déterminer si des individus mentalement et neurobiologiquement sains sont également capables d'influencer l'activité des messagers chimiques jouant un rôle majeur dans la vie émotionnelle. Pour ce faire, mes collègues et moi avons utilisé la TEP afin d'évaluer la production de sérotonine durant des changements rapides et soutenus d'un état émotionnel¹⁴. Ce messager chimique est connu pour son rôle central dans le contrôle des émotions et les fluctuations de l'humeur.

13. Lévesque J., Joannette Y., Paquette V., Mensour B., Beaudoin G., Leroux J.-M., Bourgouin P., Beaugregard M., « Neural circuitry underlying voluntary self-regulation of sadness », *Biological Psychiatry* 53, 2003, p. 502-510.

14. Perreault-Linck E., Beaugregard M., Gravel P., Paquette V., Soucy J.-P., Diksic M., Benkelfat C., « In vivo measurements of brain trapping of 11C-labelled α -methyl-L-tryptophan during acute changes in mood states », *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 32, 2007, p. 430-434.

Nous avons demandé aux participants à cette étude de vivre des états temporaires de joie et de tristesse au moyen d'une auto-induction. Pour ce faire, on leur suggéra de revivre des émotions intenses associées à des souvenirs autobiographiques précis. Tous les participants indiquèrent avoir vécu les deux émotions ciblées. Les résultats de la TEP reflétèrent ces perceptions subjectives puisque le niveau de tristesse ressenti fut corrélé avec une réduction de la production de sérotonine dans les régions émotionnelles du cerveau, tandis que, à l'inverse, le niveau de joie ressenti fut corrélé avec une augmentation de la production de sérotonine dans les régions du cerveau émotionnel. Ces résultats concordent avec les études démontrant une réduction de l'activité sérotoninergique dans ces régions chez les individus souffrant d'une dépression majeure.

TRANSFORMER SON CERVEAU PAR LA MÉDITATION

Le concept de méditation fait référence à une vaste gamme de techniques d'entraînement mental qui ont été développées afin de favoriser les capacités cognitives, l'équilibre émotionnel et le bien-être¹⁵. Plusieurs études réalisées durant la dernière décennie indiquent que l'entraînement volontaire de l'attention à travers les pratiques méditatives peut effectivement entraîner d'importants changements plastiques dans le cerveau. Ces pratiques sont généralement classées en deux catégories : la concentration et la pleine conscience.

Les pratiques de concentration impliquent une attention focalisée sur certaines sensations corporelles spécifiques (par exemple, la respiration) et des aspects de l'activité mentale (par exemple, une image visualisée mentalement ou un son répété).

15. Davidson R. J., Lutz, A., « Buddha's brain : neuroplasticity and meditation », *IEEE Signal Processing Magazine* 25, 2008, p. 176-174.

Quant aux pratiques de pleine conscience, elles impliquent de laisser toutes les pensées, émotions et sensations émerger d'instant en instant, tout en maintenant, sans jugement ni analyse, une conscience attentive bien que détachée. Ces deux catégories de techniques méditatives conduisent à un ralentissement du monologue mental interne, une sensation profonde de tranquillité apaisante ainsi qu'une expérience élargie de soi qui n'est plus centrée sur les pensées du méditant et les représentations de son corps¹⁶.

La méthode de « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » (*Mindfulness-Based Stress Reduction* ou MBSR) est un programme en groupe de huit semaines qui repose sur la pratique de la méditation de pleine conscience. Des milliers de personnes ont participé à ce programme, et les études démontrent son efficacité pour diminuer le stress, l'anxiété et la dépression, et accroître le bien-être, la compassion et la spiritualité¹⁷.

Les recherches menées avec l'EEG révèlent un accroissement de l'activité alpha et thêta durant des pratiques de méditation de pleine conscience, telles que le zen et le vipassana. Les ondes alpha (de 8 à 12 Hz [cycles par seconde]) sont généralement associées à la relaxation, alors que les ondes thêta (de 4 à 8 Hz) sont plus spécifiquement associées aux états méditatifs. Il semble que la magnitude de l'augmentation des ondes thêta, durant les états méditatifs, reflète le niveau d'expertise des méditants¹⁸. D'autres études EEG indiquent que l'augmentation de l'activité bêta 2 (de 20 Hz à 30 Hz) et de l'activité gamma (de 40 Hz à 100 Hz) représente une caractéristique des états de méditation concentrative. L'activité bêta 2 est souvent observée lors de tâches impliquant une focalisation de l'attention. En ce qui concerne l'activité gamma, on

16. Wallace B. A., « The Buddhist tradition of Samatha: methods for refining and examining consciousness », *Journal of Consciousness Studies* 6, 1999, p. 175-187.

17. Fjorback L. O., « Mindfulness and bodily distress », *Danish Medical Journal* 59, 2012, B4547.

18. Cahn B. R., Polich J., « Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies », *Psychological Bulletin* 132, 2006, p. 180-211.

suppose qu'elle est liée au contenu de nos expériences mentales et à la conscience¹⁹. Des ondes gamma ont été enregistrées chez des moines tibétains bouddhistes très expérimentés tandis que ceux-ci étaient engagés dans une forme de méditation appelée « compassion non référentielle »²⁰. Durant ce type d'état méditatif, les méditants se focalisent sur une compassion sans limite et une bonté affectueuse pour tous les êtres vivants. Des augmentations remarquables d'ondes gamma furent mesurées durant l'état de compassion non référentielle, par rapport à un état de repos. En outre, plus les moines se sont entraînés longtemps à cette forme de méditation, et plus leur activité gamma est élevée et durable. Par ailleurs, cette activité gamma élevée persiste chez les moines bien qu'ils aient cessé de méditer. Ces résultats suggèrent que, même en dehors d'un état méditatif, l'entraînement à la méditation peut produire des changements à long terme dans l'activité du cerveau²¹.

Collectivement, les études EEG de la méditation réalisées jusqu'à présent supportent l'idée que des signatures neuro-électriques différentes accompagnent les divers types de pratiques méditatives. Cela n'est pas surprenant si l'on considère que ces pratiques diffèrent par les expériences subjectives et les processus mentaux qu'elles impliquent.

L'IRMf a aussi été employée dans plusieurs études afin de cerner les changements neuroplastiques induits par la pratique de techniques méditatives. Quelques-unes de ces études ont été réalisées par mon équipe de recherche. Dans l'une d'entre elles, nous avons examiné les effets de la méditation de pleine

19. Travis F., Shear J., « Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions », *Consciousness and Cognition* 19, 2010, p. 1110-1118.

20. Lutz A., Greischar L. L., Rawlings N. B., Ricard M., Davidson R. J., « Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101, 2004, p. 16369-16373.

21. *Ibid.*

conscience sur les réponses cérébrales à des images émotionnelles²². Nous avons aussi exploré, dans cette étude, l'impact de la durée de l'entraînement à la méditation de pleine conscience sur les réponses du cerveau émotionnel à de telles images. Des méditants expérimentés, adeptes de la méditation zen, ont été comparés à des méditants novices. Ceux-ci pratiquèrent la méditation de pleine conscience durant vingt minutes par jour pendant la semaine qui précéda l'expérimentation. Les deux groupes de participants furent scannés pendant qu'ils regardaient les images dans un état de pleine conscience ou dans un état sans pleine conscience. Du point de vue expérientiel, les participants dans les deux groupes perçurent les images vues dans un état de pleine conscience comme moins intenses que celles vues dans un état sans pleine conscience. De surcroît, chez les méditants expérimentés, la pleine conscience s'accompagna d'une réduction de l'activité dans les régions du cerveau émotionnel. Ces résultats suggèrent que l'entraînement à la méditation de pleine conscience amène une réduction de l'activité cérébrale qui s'accompagne d'un apaisement de l'état mental.

D'autres études d'IRMf ont montré que la pratique de la méditation mène à des modifications dans le fonctionnement des régions cérébrales impliquées dans l'attention et la concentration, ainsi que l'empathie.

Il est maintenant bien établi que la structure d'un cerveau adulte peut changer suite à une pratique répétée. Par exemple, on note une augmentation dans l'épaisseur des zones associées à la musique dans le cerveau de musiciens, et des zones visuelles et motrices dans le cerveau de jongleurs. Dans ce contexte, certains chercheurs se sont demandé si la pratique de la méditation pouvait également entraîner des changements structurels dans le cerveau. Afin de répondre à cette question, ces chercheurs ont utilisé une

22. Taylor V., Grant J., Daneault V., Scavone G., Breton E., Roffe-Vidal S., Courtemanche J., Lavarenne A., Beaugard M., « Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators », *NeuroImage* 57, 2011, p. 1524-1533.

technique appelée «IRM anatomique». Les résultats de ces études ont révélé que l'entraînement à la méditation de pleine conscience amène une augmentation de la densité de matière grise – qui contient les corps cellulaires des neurones – dans les régions du cerveau impliquées dans l'apprentissage et la mémoire, l'empathie et la gestion des émotions²³. La pratique de la méditation peut aussi changer la matière blanche, qui est responsable de la communication entre les différentes régions du cerveau, dans des aires cérébrales jouant un rôle important dans l'attention et la gestion des émotions²⁴.

IMPACTER NOTRE RÉSEAU PSYCHOSOMATIQUE

Les chercheurs en immunologie ont longtemps entretenu l'idée que le système immunitaire et le système nerveux étaient totalement séparés. Mais, il y a une trentaine d'années, des recherches montrèrent que le système immunitaire n'était pas véritablement un système de défense « isolé » puisque des messagers chimiques produits par les cellules immunitaires informaient le cerveau, et que le cerveau envoyait également des messages chimiques au système immunitaire. Depuis, on a aussi découvert que le système nerveux et le système immunitaire interagissent avec le système endocrinien. Ces découvertes ont mené à l'émergence de la psycho-neuro-immunologie (ou PNI), l'étude des interactions entre les processus mentaux et ces trois systèmes physiologiques. Ces derniers, qui ensemble constituent ce qui a été appelé le « réseau psychosomatique », communiquent tous entre eux de manière bidirectionnelle, à travers un langage biochimique commun qui implique le partage de récepteurs ainsi que de neurotransmetteurs, de cytokines (des molécules produites

23. Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W., « Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density », *Psychiatry Research* 191, 2011, p. 36-43.

24. Tang Y. Y., Lu Q., Geng X., Stein E. A., Yang Y., Posner M. I., « Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate », *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 107, 2010, p. 15649-15652.

par les cellules du système immunitaire) et d'hormones. Ceux-ci agissent comme des « substances informationnelles²⁵ ». C'est *via* ce vaste réseau multidirectionnel que nos pensées, émotions et expériences subjectives sont traduites chimiquement, et qu'elles influencent notre santé et notre bien-être. Les études de PNI indiquent que c'est par l'interaction entre, d'une part, des facteurs psychologiques et, d'autre part, des modifications biochimiques qui affectent le réseau psychosomatique que sont déterminés les causes, le développement et les résultats d'une maladie.

Considérons un instant le cas du stress. Lorsque nous stressons, nos glandes surrénales sécrètent du cortisol, et notre cerveau libère des messagers chimiques tels que l'adrénaline et la noradrénaline. Un peu de stress peut nous aider à mobiliser toutes nos ressources afin d'atteindre nos objectifs. Toutefois, trop de stress peut affecter de manière pernicieuse l'immunité. Ainsi des stress aigus ou chroniques peuvent accroître la durée et la gravité des maladies infectieuses, réactiver des virus latents et prolonger la cicatrisation des plaies. Cela est bien illustré par le fait que lorsque des étudiants en médecine reçoivent un vaccin contre l'hépatite B durant une période d'examen final très stressante, ils ne développent pas une protection complète contre cette infection virale potentiellement mortelle²⁶. Les situations et les événements qui sont perçus comme incontrôlables, comme le chômage et les désastres naturels, peuvent également affaiblir les réactions immunitaires²⁷. De plus, les états émotionnels négatifs chroniques, comme ceux notés dans la dépression majeure, sont associés à une mortalité accrue²⁸. Une augmentation du risque de

25. Zachariae R., « Psychoneuroimmunologia : a bio-psycho-social approach to health and disease », *Scandinavian Journal of Psychology* 50, 2009, p. 645-651.

26. Vitetta L., Anton B., Cortizo F., Sali A., « Mind-body medicine: stress and its impact on overall health and longevity », *Annals of the New York Academy of Sciences* 1057, 2005, p. 492-505.

27. Ray O., « The revolutionary health science of psychoendoneuroimmunology », *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1032, 2004, p. 35-51.

28. Cuijpers P., Smit F., « Excess mortality in depression : a meta-analysis of community studies », *Journal of Affective Disorders* 72, 2002, p. 227-236.

décès et un affaiblissement de l'immunité sont également observés chez des conjoints endeuillés durant les premières années après le décès de leur partenaire²⁹.

À l'opposé des émotions négatives, les états émotionnels positifs peuvent améliorer la santé de manière spectaculaire. Par exemple, dans une autre étude de PNI, des chercheurs ont administré le virus de la grippe aux participants. Ceux-ci furent placés en quarantaine, et les réactions au virus furent analysées en fonction de l'état émotionnel des participants. Les résultats démontrèrent que les participants dont l'état émotionnel était positif avaient un risque réduit de développer la grippe³⁰. Un état émotionnel positif est aussi associé à une diminution de la mortalité³¹.

La plupart du temps, nous influençons notre réseau psychosomatique et notre santé de manière inconsciente et involontaire. Cependant, certaines recherches suggèrent qu'il est aussi possible d'exercer un impact conscient et volontaire sur l'activité de notre réseau psychosomatique. À ce sujet, plusieurs études indiquent, chez des personnes atteintes d'un cancer, que la combinaison de la relaxation et de l'imagerie mentale – cette capacité à former des images mentales d'objets ou d'événements qui ne sont pas dans le champ sensoriel – réduit l'anxiété et la dépression, diminue les nausées et les vomissements provoqués par la chimiothérapie, et accroît l'activité du système immunitaire et la qualité de vie³².

29. Everson S. A., Goldberg D. E., Kaplan G. A., Cohen R. D., Pukkala E., Tuomilehto J., Salonen J. T. « Hopelessness and risk of mortality and incidence of myocardial infarction and cancer. » *Psychosomatic Medicine* 58, 1996, p. 113-121.

30. Cohen S., Alper C. M., Doyle W. J., Treanor J. J., Turner R. B., « Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus », *Psychosomatic Medicine* 68, 2006, p. 809-815.

31. Chida Y., Steptoe A., « Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies », *Psychosomatic Medicine* 70, 2008, p.741-756.

32. Gordon J. S., « Mind-body medicine and cancer », *Hematology/Oncology Clinics of North America* 22, 2008, p. 683-708.

L'histoire de David Seidler révèle à quel point l'imagerie mentale peut parfois s'avérer efficace afin de lutter contre des maladies graves. Ce dramaturge et scénariste anglo-américain est surtout connu pour avoir écrit le scénario du film *Le Discours d'un roi*, pour lequel il fut récompensé, en 2011, par l'Oscar du meilleur scénario original. En 2005, alors qu'il avait près de 70 ans, Seidler apprit qu'il souffrait d'un cancer de la vessie. Après avoir consulté son urologue, le Dr Dino DeConcini, Seidler décida de ne pas recevoir de chimiothérapie ou de subir l'ablation de la vessie. À la place, il prit des suppléments afin de dynamiser son système immunitaire. Il opta aussi pour qu'on lui retire par chirurgie les tumeurs cancéreuses se trouvant dans sa vessie.

Quelques mois passèrent, et David Seidler apprit que son cancer était revenu. Il prit alors rendez-vous avec le Dr DeConcini afin que celui-ci lui retire de nouveau les tumeurs cancéreuses. Ce rendez-vous fut fixé quelques semaines plus tard. Son épouse de l'époque lui suggéra alors d'essayer de visualiser son cancer en train de disparaître. Au premier abord, Seidler pensa que cette suggestion était la chose la plus ridicule qu'il eût jamais entendue. Toutefois, après une réflexion plus approfondie, il se dit qu'il n'avait rien à perdre.

Pendant deux semaines, il visualisa durant des heures une vessie en parfait état. Puis il alla rencontrer le Dr DeConcini pour sa seconde intervention chirurgicale. Sidéré, l'urologue dit à Seidler que le cancer avait totalement disparu. Ce cancer n'est jamais revenu depuis. David Seidler est convaincu qu'il a survécu à son cancer de vessie parce qu'il a cessé de s'apitoyer sur lui-même, et qu'il a mis en œuvre la même imagination vivide qu'il utilise afin d'écrire des scénarios de films³³.

33. <http://www.cnn.com/2011/HEALTH/03/03/ep.seidler.cancer.mind.body>.

NOUS SOMMES DES INGÉNIEURS ÉPIGÉNÉTIQUES

Il existe de plus en plus d'évidences montrant que les gènes peuvent être influencés par l'esprit. Dans cette optique, je pense qu'il serait maintenant indiqué d'intégrer les gènes à notre représentation du réseau psychosomatique.

Au cours du xx^e siècle, plusieurs biologistes influents ont défendu le déterminisme génétique, c'est-à-dire l'idée que les processus physiologiques du corps – de même que les traits de personnalité, les capacités mentales et les comportements – sont en grande partie contrôlés par les gènes. Cette conception implique que, puisque nous ne pouvons pas changer nos gènes, notre vie est prédéterminée. En d'autres termes, nous sommes des victimes de notre hérédité et nous avons très peu de contrôle sur notre santé³⁴. Dans les médias, cette vieille croyance est encore propagée par certains journalistes scientifiques qui dépeignent les gènes comme de puissantes entités qui ont le pouvoir de définir l'identité personnelle, de déterminer le cours des affaires humaines et d'expliquer les problèmes sociaux³⁵.

Heureusement l'épigénétique a fait voler en éclats cette croyance erronée. Cette discipline scientifique relativement nouvelle étudie les signaux de l'environnement qui modulent l'expression et l'activité des gènes. Ceux-ci sont soit actifs soit inactifs³⁶. Les signaux qui modulent l'expression des gènes proviennent de l'environnement interne (les événements mentaux, par exemple, les pensées et les émotions) ou de l'environnement externe (par exemple, la diète, l'exercice et l'exposition à la lumière du soleil).

Les découvertes de l'épigénétique révèlent que nous ne sommes pas contrôlés par notre constitution génétique. En réalité, à tout moment, nos pensées, nos émotions et nos croyances influencent activement l'expression de nos gènes. Comment cela est-il possible ? Le biologiste Bruce Lipton propose que ce soit la biochimie de notre corps qui détermine la nature de notre environnement au niveau

34. Lipton B., *The Biology of Belief*, Mountain of Love, Santa Rosa (CA), Elite Books, 2005.

35. Church D., *The Genie in Your Genes*, Santa Rosa (CA), Energy Psychology Press, 2009.

36. Des synonymes sont « ouverts » ou « fermés », ainsi qu'« exprimés » ou « réprimés ».

cellulaire. Nous savons que la biochimie de notre sang est grandement influencée par les messagers chimiques qui sont produits dans le cerveau, et que notre chimie cérébrale est directement liée au contenu de notre activité mentale. C'est ainsi, affirme Lipton, que nos pensées, nos émotions et nos croyances peuvent affecter l'activité de nos gènes³⁷. En ce sens, nous pouvons tous être considérés comme des « ingénieurs épigénétiques ».

Il semble que nous disposions d'une capacité importante d'influencer la façon dont nos gènes sont exprimés. Par exemple, il nous est possible de choisir consciemment de générer des pensées reconfortantes, d'entretenir des croyances émancipantes et d'expérimenter des émotions positives. Afin d'atteindre ces objectifs, on peut apprendre à méditer. À ce propos, certaines études démontrent que, lorsque nous méditons, nos gènes s'expriment d'une manière qui est bénéfique pour notre santé. L'une de ces études a été dirigée par Herbert Benson, un cardiologue américain qui a fondé l'Institut Corps-Esprit du General Hospital, dans le Massachusetts, à Boston. Benson et ses collègues ont comparé l'expression génétique d'hommes et de femmes en bonne santé (les membres du groupe contrôle) avec celle d'experts de pratiques corps-esprit. En moyenne, les participants experts avaient pratiqué le yoga ou la méditation pendant neuf ans. On préleva un échantillon sanguin chez tous les participants à l'étude, et le matériel génétique fut extrait du sang. Ce matériel fut ensuite analysé afin de déterminer les différences entre les deux groupes de participants en termes d'activité des gènes. Au total, les chercheurs découvrirent que 2 209 gènes s'exprimaient différemment chez les deux groupes. Ces gènes – qui jouent un rôle important dans le stress, l'inflammation et le vieillissement – sont aussi connus pour être associés à une bonne santé. Cela signifie que les mêmes gènes, qui ont un effet bénéfique sur la santé si on pratique une technique corps-esprit, peuvent avoir un effet délétère sur notre santé si on ne pratique pas une telle technique³⁸.

37. Lipton B., *The Biology of Belief*, Mountain of Love, Santa Rosa (CA), Elite Books, 2005.

38. Dusek J. A., Otu H. H., Wohlhueter A. L., Bhasin M., Zerbini L. F., Joseph M. G., Benson H., Libermann T. A., « Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response », PLoS One 3, 2008, e2576.

Benson et ses collègues ont réalisé une autre étude afin de déterminer si l'expression des gènes des membres du groupe contrôle pouvait être transformée par une approche corps-esprit. Ces participants suivirent un programme de huit semaines impliquant la relaxation, la visualisation et la respiration abdominale profonde. À la fin du programme, un nouvel échantillon sanguin fut prélevé chez les membres du groupe contrôle afin d'évaluer comment l'expression des gènes s'était modifiée chez ces participants. Ce qu'on découvrit est remarquable : 1 561 gènes avaient changé leur expression, et 433 « signatures » génétiques étaient maintenant comparables à celles retrouvées chez les experts de pratiques corps-esprit³⁹.

D'autres études épigénétiques révèlent que les émotions positives modulent à la hausse l'expression des gènes associés à l'activité des cellules NK (« tueurs naturels ») qui jouent un rôle clé au niveau immunitaire. Par ailleurs, il a été récemment démontré que trois mois de pratique intensive de méditation induisent une élévation de 30 % de la télomérase, une enzyme qui répare et rallonge les télomères, qui sont les séquences d'ADN au bout des chromosomes. Ces télomères jouent un rôle important dans la division cellulaire, et leur longueur est une indication de la longévité des cellules. Cette découverte suggère que la méditation pourrait ralentir le vieillissement de nos cellules⁴⁰.

39. <http://www.bmedreport.com/archives/21586>.

40. Jacobs T. L., Epel E. S., Lin J., Blackburn E. H., Wolkowitz O. M., Bridwell D. A., Zanesco A. P., Aichele S. R., Sahdra B. K., MacLean K. A., King B. G., Shaver P. R., Rosenberg E. L., Ferrer E., Wallace B. A., Saron C. D., « Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators », *Psychoneuroendocrinology* 36, 2011, p. 664-681.

CHAPITRE 2

DES PERCEPTIONS PAR-DELÀ L'ESPACE ET LE TEMPS

*« Le plus grand mystère de la science demeure
la nature de la conscience. »*

NICK HERBERT

VOIR À DISTANCE

En pleine guerre froide, au milieu des années 1970, la hiérarchie militaire américaine cherche des moyens de rivaliser avec l'URSS. L'armée ainsi que des agences gouvernementales comme la Central Intelligence Agency (CIA) et la Defense Intelligence Agency (DIA) décident alors de créer le projet Stargate. L'objectif de ce projet top secret est de vérifier si la « vision à distance » (en anglais, *remote viewing*) – une forme de perception extrasensorielle (PES) permettant à un voyant (aussi appelé « récepteur » ou « intuitif ») de donner des détails sur une cible éloignée dans l'espace (un lieu, une chose ou une personne) inaccessible aux sens normaux – constitue un moyen efficace d'obtenir des renseignements sensibles. Le projet Stargate, qui durera une vingtaine d'années, sera subventionné à hauteur de 20 millions de dollars. Plusieurs des expériences menées dans le cadre de ce projet seront réalisées au Stanford Research Institute (SRI), sous la supervision des physiciens Russell Targ et Harold Puthoff.

Un type d'expérience sur la vision à distance qui fut développé au SRI consiste à envoyer un « émetteur » à un endroit inconnu, puis à demander au récepteur de décrire le lieu où se trouve l'émetteur. La description est faite sous forme verbale et/ou de dessin : les informations généralement recueillies consistent en une impression de savoir ainsi que des impressions sensorielles (images, sons, odeurs). Ensuite, un groupe de juges évalue dans quelle mesure les descriptions correspondent au lieu. Une réussite est obtenue lorsque la description du récepteur concorde avec le lieu où s'est rendu l'émetteur. Dans un autre type de protocole, l'émetteur ne se déplace pas : il ne fait que choisir une image à partir d'une banque de photographies du National Geographic¹.

Au fil du temps, les protocoles testés par l'équipe de recherche du SRI s'affinèrent et furent conduits en double-aveugle, c'est-à-dire que ni les expérimentateurs ni les participants ne connaissaient la cible.

Le Projet Stargate a permis d'obtenir des informations reliées à des sites ou armements stratégiques ennemis, des leaders politiques, des groupes terroristes ou encore des opérations de narcotrafic.

Le chercheur, auteur et producteur de documentaires Stephan Schwartz est un autre pionnier de la vision à distance. Il est connu pour son utilisation de cette capacité mentale dans la localisation et la reconstruction de sites archéologiques. Schwartz a participé à de nombreuses expéditions d'archéologie intuitive, en particulier sur les rives de Grand Bahama, où il a retrouvé le *Brig Leander*, et sur la St. Anne's Bay, en Jamaïque, où furent retrouvés deux bateaux de Christophe Colomb. De 1978 à 1979, il dirigea le projet Alexandrie. L'objectif de ce projet était de mesurer l'efficacité et la pertinence d'utiliser la vision à distance comme outil d'aide à l'exploration archéologique. Quatre cibles furent sélectionnées : la cité antique de Marea, le tombeau d'Alexandre le Grand, la Grande Bibliothèque et un emplacement nommé dans l'Antiquité la « Colline des Nombreux Passages ».

1. Mumford M. D., Rose, A. H., Goshin, D. A., *An Evaluation of Remote Viewing: Research and Applications*, American Institutes for Research, 1995.

La première phase du projet débuta aux États-Unis à l'été 1978. Onze intuitifs furent choisis pour participer au projet. Un questionnaire leur fut envoyé, de même qu'une carte standard qui avait été allégée des couleurs et des noms afin d'éviter toute perturbation visuelle. Toutes les données furent envoyées à un huissier à Los Angeles pour y être analysées. Le croisement de l'ensemble des réponses des 11 intuitifs permit de circonscrire trois zones de recherches privilégiées : l'une autour de la mosquée Nabi Daniel, une autre loin vers l'est, à côté d'une sorte de parc, et la dernière sur la péninsule principale séparant le port occidental du port oriental.

La seconde phase du projet pouvait maintenant commencer. En mars 1979, Stephan Schwartz et certains membres de son équipe, de même que deux des intuitifs de l'équipe de départ, Hella Hamid et Georges McMullen, se rendirent à Alexandrie. Avec l'aide des deux intuitifs, les zones privilégiées furent explorées à partir des données recueillies aux États-Unis. Les résultats furent spectaculaires puisque les données intuitives permirent de localiser et de décrire plusieurs sites. Ces résultats incluent les découvertes du palais de Marc Antoine, le palais ptolémaïque de Cléopâtre, des ruines du phare ainsi que la ville de Marea. Par ailleurs, les données des intuitifs permirent d'établir la première cartographie moderne du port oriental. Selon Schwartz, l'intérêt des données obtenues intuitivement réside dans la rapidité de la vérification puisqu'il suffit de faire descendre les plongeurs dans les zones indiquées afin de procéder à une observation directe².

Pour en revenir au projet Stargate, disons que des centaines d'expériences sur la vision à distance furent conduites au SRI. Lorsque ce programme de recherche fut terminé, la CIA demanda qu'un rapport soit produit. Ce rapport visait à déterminer si les résultats de ces expériences étayaient l'idée que la vision à distance peut être utile afin de recueillir des informations sensibles. On confia à Jessica Utts, professeure de statistiques à l'université Irvine de Californie et Ray Hyman, professeur émérite de psychologie à l'université de l'Orégon et sceptique notoire, la tâche d'évaluer

2. Schwartz S. A., *Le Projet Alexandrie*, Paris, Sand, 1985.

ce programme de recherche. La conclusion du rapport fut mitigée : Utts affirma catégoriquement que la preuve de la vision à distance n'était plus à faire, tandis que, sans surprise, Hyman déclara n'être pas d'accord avec cette conclusion. Cependant, ce dernier reconnut que les résultats des expériences menées dans le cadre du projet Stargate n'étaient pas dus à des erreurs statistiques ou des problèmes méthodologiques³.

D'autres chercheurs ont reproduit les résultats de ce programme dans des conditions strictement contrôlées. Par exemple, Robert Jahn, Brenda Dunne et leurs collègues du Laboratoire PEAR (Princeton Engineering Anomalies Research) de l'université de Princeton ont réalisé 653 essais entre 1976 et 1999, impliquant 72 participants. Plusieurs de ces essais ont été conduits de manière précognitive, c'est-à-dire que la cible future était choisie de façon aléatoire après que le voyant eut noté ses impressions. L'analyse statistique de ces 653 essais révéla que la probabilité pour que les résultats de ces essais soient dus au hasard était de 1 chance sur 33 millions⁴.

DES CONNEXIONS MENTALES PAR-DELÀ L'ESPACE

Joseph Banks Rhine était un botaniste qui avait également étudié la psychologie. Intéressé par la PES (il inventa d'ailleurs le terme) – qui inclut la télépathie, la clairvoyance, la clairaudience et la précognition —, il décide dans les années 1930 de développer une approche statistique afin de pouvoir l'étudier scientifiquement. Pour ce faire, il collabore avec son collègue Karl Zener, à l'université Duke. Celui-ci est alors directeur du département de psychologie. Ensemble, ils créent ce qui sera appelé les « cartes Zener ». Ces cartes comportent cinq types de symboles : une étoile,

3. Mumford M. D., Rose, A. H., Goshin, D. A., *An Evaluation of Remote Viewing: Research and Applications*, American Institutes for Research, 1995.

4. Jahn R., Dunne G., Bradish Y., Dobyys A., Lettieri A., Nelson R., Mischo J., Boller E., Bösch H., Vaitl D., Houtkooper J., Walter B., « Mind/machine interaction consortium: PortREG replication experiments », *Journal of Scientific Exploration* 14, 2000, p. 499-555.

trois lignes ondulantes, un signe plus, un cercle et un carré. Au total, le paquet de cartes Zener renferme 25 cartes, et consiste en une répétition de cinq cartes par symbole. De manière purement aléatoire, les participants aux expériences de Rhine ont donc une chance sur cinq (ou 20 %) de deviner les symboles qui sont sélectionnés. Des résultats supérieurs à 20 % sont considérés comme suggérant l'existence de la PES.

Pendant des décennies, Rhine et ses collaborateurs utilisent ces cartes afin de tester les divers aspects de la PES. Des centaines d'expériences impliquant plusieurs milliers d'essais sont menées. Dans une catégorie de ces expériences, visant à étudier la télépathie, le paquet de cartes est minutieusement brassé. Puis, l'un des deux participants, l'émetteur, choisit une carte et essaie de transmettre mentalement le symbole apparaissant sur la carte à un autre participant, le récepteur, qui se trouve à distance. La tâche de ce dernier est d'identifier correctement l'« information » mentale transmise par l'émetteur.

Les résultats obtenus dans ces centaines d'expériences suggèrent clairement l'existence des diverses catégories de PES. Toutefois, bien que les compétences en statistique et l'intégrité personnelle de J. B. Rhine ne soient pas mises en doute, plusieurs scientifiques demeurent sceptiques à propos des résultats obtenus par ce pionnier de la recherche sur les phénomènes psi.

Au cours de ses travaux avec les cartes Zener, Rhine découvre que la performance psi des participants décline lorsque les expériences sont répétées plusieurs fois. Cela n'est guère étonnant puisque essayer de deviner pendant des centaines, voire des milliers d'essais, quels sont les symboles qui ont été choisis est extrêmement monotone. C'est ainsi qu'à la suite de Rhine les chercheurs en parapsychologie entreprennent de concevoir de nouveaux protocoles expérimentaux afin de contourner ce problème⁵.

Dans les années 1970, le psychologue William Braud de l'université de Houston, le parapsychologue Charles Honorton du Maimonides Medical Center de New York et le psychologue

5. Radin D., *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, New York, HarperEdge, 1997.

Adrian Parker de l'université d'Édimbourg émettent séparément l'hypothèse qu'une diminution de la stimulation sensorielle doit favoriser la survenue de la PES. Cette hypothèse repose sur l'observation que la réduction du « bruit » mental – le bavardage constant et involontaire de l'esprit – est associée à une plus grande manifestation des phénomènes psi. Cette observation nous vient à l'origine des Védas, les textes religieux de l'Inde ancienne. Braud, Honorton et Parker postulent que le psi constitue un signal faible qui est généralement dissimulé par des signaux plus intenses provenant de nos sens ordinaires et nous bombardant constamment. Indépendamment l'un de l'autre, ces chercheurs élaborent un test de la télépathie qui est basé sur une technique de privation sensorielle appelée « condition ganzfeld ». Cette technique, qui fut initialement développée pour étudier l'imagerie mentale visuelle, entraîne rapidement un état de conscience agréable ressemblant à la rêverie. Selon les trois chercheurs, le blocage de la stimulation sensorielle ordinaire *via* la procédure ganzfeld devrait accroître la capacité de percevoir des impressions subtiles⁶.

Les expérimentations conçues pour tester la télépathie, et reposant sur cette procédure, sont réalisées en trois phases : préparation, envoi et jugement. Durant la phase de préparation, le récepteur – qui se trouve dans la salle ganzfeld – est assis dans un fauteuil inclinable confortable. On met des écouteurs sur ses oreilles et des demi-sphères translucides (généralement des balles de ping-pong coupées en deux) sur ses yeux. Il écoute un bruit blanc constant à travers les écouteurs tandis qu'une lumière rouge est diffusée sur son visage. Puis l'expérimentateur demande à un assistant de recherche de sélectionner de manière aléatoire un « lot de cibles » provenant d'une base de données qui comporte plusieurs lots. Chaque lot renferme quatre images, et toutes les images sont cachées dans des enveloppes opaques.

6. *Ibid.*

Lors de la phase d'envoi, l'expérimentateur donne à l'émetteur l'image cible. L'émetteur doit alors tenter d'envoyer mentalement l'image au récepteur, qui se trouve dans une autre pièce. Pour ce faire, on recommande à l'émetteur de « s'immerger » dans l'image cible et de transmettre tout ce que cette image évoque subjectivement pour lui. Enfin, durant la phase de jugement, l'émetteur et le récepteur sont informés que la phase d'envoi est terminée. Le bruit blanc et la lampe rouge sont éteints, et on retire les demi-balles de ping-pong recouvrant les yeux du récepteur. Ensuite, l'expérimentateur présente au récepteur des copies des quatre images faisant partie du lot sélectionné et lui demande de les classer de 1 à 4 suivant la manière dont elles concordent avec ses impressions subjectives ressenties lors de la phase d'envoi. Un « succès » n'est obtenu que si le récepteur attribue la première place à la cible, autrement l'essai est considéré comme un « échec ». Sur un plan statistique, le taux de succès attendu est de 25 %, c'est-à-dire qu'en répondant au hasard on devrait obtenir un succès tous les quatre essais.

Au début de la décennie 1980, Charles Honorton raffine la qualité méthodologique des expérimentations ganzfeld en mettant au point un protocole totalement automatisé qu'il appelle l'« autoganzfeld ». Dans cette procédure, les cibles sont composées de courts clips audio-vidéo. Le lot avec les leurres et le clip servant de cible est formé aléatoirement par un programme informatique, et un système vidéo en circuit fermé présente la cible au récepteur sur un écran. D'autre part, les interactions entre l'expérimentateur, le récepteur et l'émetteur sont totalement automatisées et, à la fin de l'expérimentation, un ordinateur présente de façon aléatoire la cible et les trois leurres sur un écran situé dans la salle du récepteur⁷.

Le programme autoganzfeld d'Honorton et ses collaborateurs dura plusieurs années. Au total, 240 personnes participèrent à

7. *Ibid.*

354 sessions en tant que récepteurs, et le taux de succès fut de 37%. La probabilité pour que ces résultats soient dus au hasard était de 1 chance sur 45 000⁸. À la suite des travaux de Charles Honorton, des études de réplication indépendantes furent conduites avec succès par un certain nombre de chercheurs, dont Adrian Parker (qui est maintenant à l'université de Göteborg en Suède), Dick Bierman (université d'Amsterdam), Daryl Bem (université Cornell) et Dean Radin (Institut des sciences noétiques, en Californie). Une méta-analyse des études de réplication menées par ces chercheurs a révélé un taux de succès global de 33,2% avec une probabilité associée supérieure à un million de milliards de chances contre une⁹. Jusqu'à aujourd'hui, une cinquantaine de chercheurs provenant de plusieurs pays ont réussi à reproduire ces résultats, et d'autres méta-analyses ont confirmé l'existence de la télépathie lorsqu'elle est étudiée à l'aide du protocole autoganzfeld¹⁰.

Certains pourraient argumenter qu'un taux de succès de 33% (soit huit points au-dessus de la chance) n'est pas tellement impressionnant. Mais il faut se rappeler qu'en règle générale tous les effets psi sont relativement faibles lorsque les données sont obtenues chez des participants ne possédant pas de capacités particulières. Cependant, lorsque des populations spéciales sont testées, des taux de succès plus grands sont mesurés. Par exemple, un taux de succès de 47% a été rapporté lorsque le protocole autoganzfeld est testé

8. Honorton C., Schechter E. I., « Ganzfeld target retrieval with an automated testing system: a model for initial ganzfeld success », dans *Research in parapsychology*, éd. Weiner D. B. et Nelson R.B., Metuchen (NJ), Scarecrow Press, 1986, (p. 36-39).

9. Williams B. J., « Revisiting the Ganzfeld ESP debate: A basic review and assessment », *Journal of Scientific Exploration*, 25, 2011, p. 639-661.

10. Storm L., Tressoldi P. E., Di Risio L., « Meta-analysis of free-response studies, 1992-2008: Assessing the noise reduction model in parapsychology », *Psychological Bulletin* 136, 2010, p. 471-485. Utts J., Norris M., Suess E., Johnson W., « The strength of evidence versus the power of belief: are we all bayesians? », dans *Data and Context in Statistics Education: Towards an Evidence-Based Society*, Voorburg, The Netherlands International Statistical Institute, éd. C. Reading, 2010.

chez des artistes¹¹. Par ailleurs, les chercheurs ont découvert que plus l'émetteur est captivé par les clips vidéo, plus le récepteur est en mesure de capter la cible. Cela n'est pas le cas des images statiques, qui produisent des scores inférieurs.

LE FUTUR AU PRÉSENT

Les recherches sur la vision à distance et la télépathie démontrent qu'il est possible d'acquérir mentalement, sans l'utilisation des sens ordinaires, de l'information indépendamment de l'espace. D'autres recherches psi menées à propos des pressentiments – des impressions vagues que quelque chose va arriver, mais sans avoir conscience de ce que ce pourrait être – indiquent qu'il est également possible de percevoir des informations au sujet d'événements n'ayant pas encore eu lieu.

Il existe plusieurs anecdotes célèbres sur les pressentiments. Certaines d'entre elles concernent Winston Churchill, qui fut Premier ministre du Royaume-Uni de 1940 à 1945. Un soir, pendant la Seconde Guerre mondiale, Churchill invite à dîner, au 10 Downing Street, trois ministres de son gouvernement. Au cours du repas, un raid allemand débute sur Londres. Comme ils sont habitués aux sirènes, Churchill et les trois ministres continuent calmement de manger. Puis, subitement, le Premier ministre se lève de table et se rend à la cuisine, où deux de ses employés de maison s'affairent près d'une fenêtre. Churchill leur ordonne alors de descendre dans l'abri. Quelques minutes plus tard, une bombe s'écrase sur la résidence du Premier ministre et détruit complètement la cuisine.

11. Holt N. J., « Are artistic populations psi-conductive? Testing the relationship between creativity and psi with an experience-sampling protocol », dans *Proceedings of the 50th Annual Convention of the Parapsychological Association*, Petaluma (CA) : Parapsychological Association, 2007, p. 31-47.

Durant la Seconde Guerre mondiale, Winston Churchill avait développé l'habitude de visiter les batteries antiaériennes qui défendaient la capitale britannique contre les bombardiers allemands. Une nuit, après avoir échangé avec les soldats, il s'apprête à les quitter et se dirige vers son véhicule. Comme à l'habitude, la porte de droite, à l'arrière, est ouverte, car Churchill s'assied toujours à cet endroit. Mais, cette fois-là, il fait une exception et va s'asseoir du côté opposé. L'instant d'après, une bombe explose du côté droit du véhicule. Le Premier ministre s'en tire indemne. Plus tard, il confiera à son épouse qu'une sorte de voix intérieure lui a murmuré de ne pas s'asseoir à sa place habituelle¹².

Tandis que le pressentiment est une impression vague, la prémonition est une conviction que quelque chose va arriver dans l'avenir. Dans certains cas, la prémonition se manifeste à travers les rêves : on parle alors de rêves prémonitoires. Un exemple fameux de ce type de rêve a été rapporté par l'Américain David Booth, un employé de bureau de Cincinnati, dans l'Ohio. Pendant 10 nuits, durant le mois de mai 1979, Booth fait le même cauchemar : il voit un avion de type DC-10 de la compagnie American Airlines hésiter à prendre son vol, et il entend le bruit des énormes moteurs en perte de vitesse ; puis il voit l'avion se cabrer et retomber en s'écrasant au sol. Le feu prend sur-le-champ : des flammes lumineuses immenses sont suivies d'une épaisse fumée noire. David Booth se réveille toujours à ce moment-là... Le 22 mai, il téléphone à American Airlines, ainsi qu'à l'administration de l'aviation fédérale, à l'aéroport international de Cincinnati. Quatre jours plus tard, un DC-10 de l'American Airlines s'écrase sur l'aéroport international de Chicago. Près de 300 personnes sont tuées. Jusqu'à ce jour, il s'agit de l'une des pires catastrophes aériennes de l'histoire des États-Unis¹³.

12. <http://www.histoires-paranormales.fr/legendes-urbaines/churchill-premonition>.

13. <http://mystere-et-insolite.lo.gs/la-premonition-a28151992>.

Le Dr Larry Dossey, qui est à l'origine de l'expression « esprit non local », a avancé que le pressentiment, dont le ressenti semble parfois irrationnel, repose sur des sensations physiques – angoisse sans cause apparente, impressions désagréables – et constitue un système d'alerte visant à nous protéger d'un danger. À cet égard, Dossey cite les travaux de William Cox. Dans les années 1950, ce chercheur et homme d'affaires se pencha sur la fréquentation des trains accidentés. Il découvrit que ces derniers avaient généralement moins de passagers à leur bord que les trains qui atteignaient leur destination sans aucun problème. Ainsi, le 15 juin 1952, jour de son accident, le *Georgian* de la Chicago and Eastern Illinois Railroad ne comptait que 9 voyageurs, alors qu'il transportait une moyenne de 62 personnes à peine quelques jours plus tôt¹⁴.

Les études expérimentales de la précognition – la connaissance d'informations concernant des événements futurs – sont menées depuis plus de quatre-vingts ans. Lors des premières expériences, les participants devaient deviner laquelle des cibles potentielles (par exemple, des faces d'un dé, une ampoule colorée parmi plusieurs ou des symboles sur les cartes Zener) allait par la suite être choisie de façon aléatoire. Une méta-analyse incluant plus de 300 études (publiées entre 1935 et 1987) de la précognition ayant eu recours à de telles cibles a produit une probabilité pour que les résultats de ces études soient dus au hasard d'une chance sur 1 0²⁵ (10 millions de milliards)¹⁵. Il semble donc légitime d'exclure le hasard afin d'expliquer ces résultats.

Dean Radin a conçu, il y a quelques décennies, un protocole expérimental afin d'étudier les pressentiments. Sa question de départ était la suivante : des états émotionnels futurs (ou des sensations futures) sont-ils détectables dans l'activité actuelle du système nerveux ? Dans ce protocole, les participants s'assoient sur

14. <https://www.inrees.com/articles/pressentiment-futur-present>.

Dossey L., *La Science des prémonitions*, Paris, Robert Laffont, 2011.

15. Honorton C., Ferrari D. C., « Future telling: a meta-analysis of forced-choice precognition experiments », 1935-1987, *Journal of Parapsychology* 53, 1989, p. 281-308.

une chaise placée en face d'un écran d'ordinateur. Une électrode est attachée au majeur de leur main gauche afin de mesurer leur fréquence cardiaque et le volume sanguin au bout de ce doigt. En outre, un capteur est attaché au pouce ou à l'index de leur main gauche. Ce capteur enregistre les fluctuations de la conductance de leur peau, qui sont un indice de la réactivité émotionnelle. Les participants tiennent une souris d'ordinateur dans leur main droite et appuient sur le bouton de la souris lorsqu'ils sont prêts à débiter. Illico, l'ordinateur sélectionne aléatoirement une photo cible appartenant à une banque comprenant 120 images. L'écran d'ordinateur demeure blanc. Puis, après cinq secondes, la photo choisie est affichée sur l'écran pendant trois secondes. Ensuite, l'écran redevient blanc (durant cinq à dix secondes). Cette étape est suivie par une période de repos de cinq secondes. Après cette période de repos, les participants doivent presser à nouveau le bouton de la souris lorsqu'ils sont prêts pour un nouvel essai.

Lors d'une session, 40 images étaient présentées aux participants. L'une des catégories d'images (par exemple, des images érotiques ou d'autopsies) provoquait des réactions émotionnelles fortes, tandis que l'autre catégorie d'images (comme des images plaisantes de paysages et de scènes naturelles) visait à susciter un état de calme. Les trois types de mesures physiologiques étaient moyennés pour tous les essais «émotionnels» et «calmes».

Conformément à ce que les recherches en psychophysiologie des émotions ont démontré, la vision des images émotionnelles entraînait une décélération de la fréquence cardiaque, une diminution du volume sanguin ainsi qu'une augmentation de la conductance de la peau. Toutefois, ce qui est fascinant est que les réponses psychophysiologiques des participants aux images émotionnelles débutaient avant même que ces images ne soient présentées à l'écran, c'est-à-dire aussitôt que le bouton de la souris était pressé. À la fin de l'expérimentation, on demandait aux participants s'ils avaient été conscients des images qui allaient être présentées. La plupart s'en disaient incapables. Pour Dean Radin, cela indique que le pressentiment et nos réactions sont en grande

partie un processus inconscient. Le caractère inconscient de nos réactions les rend possiblement plus efficaces, selon Radin, car cela permet de contourner les défenses psychologiques susceptibles de bloquer les perceptions psi.

Au total, Dean Radin et ses collaborateurs ont réalisé quatre expérimentations sur le pressentiment. La probabilité pour que les résultats de ces expérimentations soient dus au hasard était de 1 chance sur 125 000¹⁶. Les résultats de Radin ont été reproduits par le chercheur en psychologie Dick Bierman. Dans cette étude de réplification, des participants étaient scannés à l'aide d'un appareil d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) tandis qu'ils focalisaient leur attention sur des images projetées par un ordinateur. Ces images étaient choisies de façon aléatoire. Les résultats montrèrent que des régions précises du cerveau impliquées dans les émotions étaient activées avant que les images émotionnelles apparaissent¹⁷. Ces résultats indiquent que les cerveaux des participants à cette étude réagissaient à des événements qui n'étaient pas encore actualisés.

De nombreuses études conduites dans plusieurs laboratoires différents ont permis de reproduire les résultats obtenus par Radin et Bierman. Ces études incluaient des mesures physiologiques telles que l'électroencéphalographie (EEG), le signal dépendant du niveau cérébral d'oxygène sanguin (IRMf), la fréquence cardiaque, la dilatation pupillaire et la conductance cutanée. Une méta-analyse de ces études a confirmé que nous pouvons parfois percevoir inconsciemment notre futur¹⁸.

En 2011, Daryl Bem, un professeur émérite et un chercheur en psychologie reconnu de l'université Cornell, a publié dans le

16. Radin D., *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, New York, HarperEdge, 1997.

17. Bierman D. J., Scholte H. S., « Anomalous anticipatory brain activation preceding exposure of emotional and neutral pictures », *Toward a Science of Consciousness*, Tucson IV, 2002.

18. Mossbridge J., Tressoldi P. E., Utts J., « Predictive physiological anticipation preceding seemingly unpredictable stimuli: a meta-analysis », *Frontiers in Psychology* 3, 2012, p. 390,

Journal of Personality and Social Psychology (JPSP) une étude qui comprenait neuf protocoles différents visant à tester la précognition¹⁹. En tout, mille étudiants universitaires participèrent à l'étude. Dans l'un des protocoles, les instructions suivantes furent présentées aux participants :

« Il s'agit d'une expérimentation qui vise à tester la PES. Elle prend environ 20 minutes et son déroulement est géré entièrement par l'ordinateur. D'abord, vous devrez répondre à quelques questions. Puis, pour chaque essai, deux rideaux vont apparaître sur l'écran, l'un à côté de l'autre. L'un d'entre eux cache une image, l'autre dissimule un mur vide. Votre tâche est de cliquer sur le rideau qui vous semble cacher l'image. Celui-ci va s'ouvrir pour vous permettre de voir si vous avez sélectionné le bon rideau. Il y aura en tout 36 essais. Plusieurs des images ont des contenus explicitement érotiques (par exemple, des couples ayant des rapports sexuels consentis et non violents). »

Ces instructions avaient pour but de faire croire aux participants qu'ils prenaient part à une expérience sur la clairvoyance. Mais, dans les faits, les images et leur position (à droite ou à gauche) étaient déterminées aléatoirement par l'ordinateur après le choix des participants. Comme l'emplacement des images était arrêté de manière aléatoire, les participants avaient en théorie une chance sur deux de localiser chaque image érotique. Cependant, les participants réussirent à localiser les images érotiques 53,1 % du temps (au lieu de 50 %). Ces résultats étaient statistiquement significatifs. Quant aux images émotionnellement neutres, le taux de succès ne dévia pas de ce que l'on pouvait attendre du hasard.

Les résultats des études examinées dans cette section du chapitre 2 confirment qu'il est parfois possible d'avoir accès, consciemment ou non, aux informations en provenance du futur. Ces résultats, qui nous amènent à nous interroger sur la notion de temps, suggèrent que certaines zones de la psyché humaine peuvent « voyager » le long du continuum temporel. À propos de notre conception du temps, Einstein affirmait que « le temps ne

19. Bem D., « Feeling the future: experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect », *Journal of Personality and Social Psychology* 100, 2011, p. 407-425.

s'écoule pas dans une seule direction » et que « la distinction entre passé, présent et futur est une illusion²⁰ ». Peut-être le physicien Philippe Guillemant, chercheur au CNRS, a-t-il raison lorsqu'il avance que notre futur serait déjà réalisé selon de multiples versions coexistant simultanément, mais à l'état de potentiels non encore vécus²¹.

20. https://www.lesechos.fr/26/08/2016/LesEchosWeekEnd/00042-032-ECWE_et-si-vous-ecoutiez-votre-intuition-.htm#Azt8Q7BwUOWlegaV.99.

21. Guillemant P., *La Route du temps*, Paris, Le Temps Présent, 2014.

CHAPITRE 3

QUAND L'ESPRIT INFLUE SUR LA MATIÈRE

« Non seulement l'Univers est plus étrange que nous ne l'imaginons, mais il est plus étrange que nous ne pouvons l'imaginer. »

ARTHUR EDDINGTON

Nous venons de voir, dans les chapitres précédents, que nous pouvons avoir accès à des informations, par-delà l'espace et le temps, sans employer nos sens ordinaires. Peut-on aussi influencer mentalement le monde physique en utilisant ce que les parapsychologues appellent la psychokinèse (PK) ?

Les chercheurs dans le domaine du psi se penchent sur cette fascinante question depuis déjà de nombreuses décennies. Ces chercheurs établissent une distinction entre la macropsychokinèse (ou macro-PK) et la micropsychokinèse (ou micro-PK). La macro-PK est une psychokinèse macrophysique, c'est-à-dire qu'elle s'exerce sur des objets ou systèmes suffisamment gros pour être observés directement. Quant à la micro-PK, celle-ci réfère surtout à une psychokinèse qui est effectuée sur des systèmes microphysiques aléatoires (par exemple, du bruit électronique).

La macro-PK peut se manifester par la lévitation et le déplacement de petits objets (on parle alors de télékinésie), la torsion de cuillères, le pliage et les changements de tiges métalliques ainsi que la psychophotographie (l'impression mentale d'une pellicule

photographique). Comme les investigations expérimentales de la macro-PK n'ont pas toujours été menées de manière rigoureuse et systématique, que les résultats sont ambigus et que certains sujets d'expérimentation ont été pris en flagrant délit de fraude, je me concentrerai principalement dans ce chapitre sur la micro-PK.

Le Dr Joseph Banks Rhine fut le premier scientifique à utiliser des méthodes statistiques afin d'étudier la micro-PK. Dans les années 1930, alors qu'il était professeur à l'université Duke, à Durham, en Caroline du Nord, J. B. Rhine reçut un jour la visite d'un joueur. Ce dernier dit à Rhine qu'il croyait être parfois capable d'influencer mentalement les résultats aux jeux de lancer de dés. La croyance en une telle influence sur les dés était quelque chose de répandu et d'ancien. J. B. Rhine comprit qu'il serait facile et peu dispendieux de tester cette croyance. Comme les résultats préliminaires avec le joueur en question s'avérèrent prometteurs, Rhine décida d'effectuer des recherches plus poussées¹.

Ce programme de recherche dura pendant plusieurs années. J. B. Rhine tenta d'éliminer systématiquement les biais qui pouvaient résulter de dés non équilibrés. Pour ce faire, les dés furent d'abord placés dans des gobelets spéciaux pour éviter que les participants puissent truquer leur lancer. Par la suite, les dés furent placés dans des cages qui tournaient grâce à une alimentation électrique. Lors des expériences, on demandait aux participants de « diriger » mentalement la chute des dés afin de faire apparaître la face qui avait été présélectionnée. Plusieurs lancers étaient exécutés en succession avant qu'une nouvelle face soit choisie.

Au début de la décennie 1990, les chercheurs en parapsychologie Dean Radin et Diane Ferrari firent une méta-analyse de 73 études de micro-PK basées sur le protocole élaboré par Rhine². Ces études, qui avaient été réalisées principalement dans les années 1940 et 1950, avaient été menées par 52 chercheurs différents. La

1. <http://www.metapsychique.org/La-psychokinese.html>.

2. Radin D. I., Ferrari D. C., « Effects of consciousness on the fall of dice: a meta-analysis », *Journal of Scientific Exploration* 5, 1991, p. 61-84.

méta-analyse engloba 148 expériences au cours desquelles 2,6 millions de lancers de dés furent effectués. Ces expériences produisirent un effet relativement petit mais fortement significatif (probabilité de 1 milliard contre 1). Pour ce qui est de la condition contrôle, durant laquelle il n'y avait pas d'intention appliquée envers la chute des dés, aucun effet ne fut mesuré.

MICROPSYCHOKINÈSE ET GÉNÉRATEURS DE NOMBRES ALÉATOIRES

Helmut Schmidt, un physicien travaillant au laboratoire de Boeing à Seattle, créa vers la fin des années 1950 des générateurs de nombres aléatoires (GNA) afin d'étudier la possibilité que l'esprit humain puisse interagir directement avec la matière. Reposant sur des processus quantiques, un GNA est un circuit qui produit de façon aléatoire des pics d'activité électronique des centaines, voire des milliers de fois par seconde. L'activité électronique générée par le GNA est convertie en séquences aléatoires de bits, des 0 et des 1. Dans une expérience typique, les participants doivent essayer d'influencer mentalement les résultats du GNA de façon que ce dispositif génère davantage de 0 que de 1 (ou l'inverse). Durant la condition contrôle, les participants n'exercent aucune influence mentale sur l'activité du GNA.

Généralement, les participants effectuent des centaines de séries d'essais, et ces derniers peuvent recevoir un feedback sur la distribution des événements aléatoires sous la forme de sons ou de graphiques. Les GNA contemporains sont de petits dispositifs branchés à un ordinateur *via* un port USB. Tous les aspects des expériences GNA – incluant la présentation des instructions, le feedback fourni sur une base d'essai à essai ainsi que l'enregistrement et l'analyse des données – sont maintenant automatisés.

Au cours des cinquante dernières années, plusieurs centaines d'études GNA ont été conduites. En 1989, Dean Radin et le chercheur en psychologie Roger Nelson, de l'université de Princeton, firent une méta-analyse d'études menées entre 1959 et 1987. Cette

analyse statistique engloba 597 études qui avaient été réalisées par 68 chercheurs différents. La méta-analyse effectuée par Radin et Nelson révéla que la probabilité pour que les résultats de ces études soient dus au hasard était de 1 chance sur plus de 1 milliard³.

Plus récemment, l'ingénieur Robert G. Jahn et ses collègues du Laboratoire PEAR publièrent une méta-analyse portant sur douze années d'expérimentations GNA réalisées par leur groupe de recherche⁴. Ces expérimentations impliquèrent plus d'une centaine de participants, qui avaient été instruits de tenter d'influencer intentionnellement les données produites par un GNA en les faisant soit grimper au-dessus de la courbe du hasard (la condition « haute »), soit passer en dessous de la courbe du hasard (la condition « basse »). Les résultats démontrèrent que les données du GNA montaient plus lorsque les participants souhaitaient des scores élevés, tandis que ces données chutaient plus lorsque les participants souhaitaient des scores bas. Même si les effets enregistrés n'étaient pas très marqués, la totalité des résultats produisit une probabilité de 35 milliards contre 1. Fait à noter, dans certaines des expérimentations menées par le PEAR, les participants étaient à des milliers de kilomètres du GNA. Néanmoins, aucun effet de déclin lié à la distance n'a été mesuré.

Robert Jahn et ses collègues du Laboratoire PEAR ont également mené des études de « placements » par macro-PK. Ces études visaient à déterminer si l'intention humaine peut affecter le mouvement d'objets macroscopiques. Pour ce faire, ces chercheurs ont utilisé un mécanisme de cascade aléatoire. Il s'agissait en fait d'un dispositif expérimental haut de 3 mètres permettant à 9000 balles de polystyrène de tomber à travers une matrice de 330 chevilles. Les balles étaient réparties dans 19 boîtes. Ces balles étaient comptées, grâce à un procédé photoélectrique, au fur et à mesure

3. Radin D. I., Nelson R. D., « Evidence for consciousness-related anomalies in random physical systems », *Foundations of Physics* 19, 1989, p. 1499-1514.

4. Jahn R., Dunne G., Bradisj Y., Dobyns A., Lettieri A., Nelson R., Mischo J., Boller E., Bösch H., Vaitl D., Houtkooper J., Walter B., « Mind/machine interaction consortium: PortREG replication experiments », *Journal of Scientific Exploration* 14, 2000, p. 499-555.

qu'elles entraient dans les boîtes. On demandait aux participants de se concentrer et d'essayer de faire déplacer mentalement la distribution des balles vers la droite ou la gauche, relativement à une distribution contrôle normale. Dans l'ensemble, plus de 300 sessions expérimentales ont été réalisées avec une vingtaine de participants différents, et des résultats légèrement significatifs ont été obtenus⁵.

EFFETS DE CONSCIENCE DE GROUPE

Les études portant sur la micro-PK indiquent que lorsqu'un individu dirige son attention et une intention vers des processus physiques aléatoires, tels que la chute d'un dé ou le « comportement » d'un GNA, ces processus n'opèrent plus totalement de manière aléatoire. Dans ce contexte, il est légitime de se poser la question suivante : qu'en est-il de l'effet micro-PK lorsque plusieurs individus sont impliqués ?

Au milieu des années 1990, alors qu'il était encore affilié au PEAR, Roger Nelson décida d'explorer cette question importante en utilisant des GNA. Ses travaux, et les études de réplification réalisées subséquemment par d'autres chercheurs en parapsychologie, suggèrent l'existence d'un « effet de conscience de groupe ». Un tel effet pourrait être lié à la création de « champs de conscience » (ces champs sont conçus de manière similaire au concept classique de champ en physique).

Un champ de conscience cosmique imprégnerait l'espace et le temps. Il s'agit d'une idée fort ancienne qui a d'abord été proposée par les sages (*rishis*) Védiques de l'Inde antique. Ceux-ci enseignèrent qu'il existe un champ de conscience pure ou Soi universel, qu'ils appelèrent « Brahman ». Ce champ de conscience cosmique engloberait toutes les consciences humaines individuelles.

5. Jahn R. G., Dunne B. J., *Margins of Reality*, New York, Jovanovich, 1987.

Comme le souligne Dean Radin⁶, la notion de champ de conscience est reliée à l'impression subjective que des pensées individuelles, qui sont alignées et cohérentes, semblent fusionner pour former une pensée de groupe. Cela surviendrait lorsque les individus d'un groupe se trouvent sur la même «longueur d'onde», par exemple lors de rituels religieux ou de la visite de lieux sacrés. Un champ de conscience pourrait aussi se créer lorsqu'un groupe de personnes chante en chœur ou assiste à un discours émouvant. Dans de pareils moments, c'est comme si l'attention normalement dispersée des membres du groupe se focalisait et qu'une cohérence mentale collective s'installait. Durant de tels moments, il semble que des changements microphysiques dans l'environnement local peuvent être détectés.

Jusqu'à présent, plus d'une centaine d'études d'effets de conscience de groupe ont été conduites à l'aide de GNA. Dans ces études, l'activité des GNA est mesurée de manière continue, pendant que des groupes d'individus sont impliqués dans des activités stimulantes. Il est à noter que le protocole expérimental de ces études n'implique pas que les participants doivent spécifiquement focaliser leur intention, ou diriger leur attention, vers le GNA. En ce qui a trait à l'analyse des données, les scientifiques recherchent des déviations significatives par rapport aux séquences de nombres normalement générés de manière aléatoire. Ainsi, dans une série de 1 000 bits successifs qui sont générés de manière purement aléatoire, sans que le GNA ne soit influencé d'aucune façon, on s'attend à obtenir 5000 et 5001 (dans la mesure où le GNA est parfaitement calibré). Si un effet de conscience de groupe se manifeste, alors il devrait y avoir plus de 0 ou plus de 1 que ce qui est attendu par la seule action du hasard.

La probabilité pour que les résultats de cette centaine d'études soient dus au hasard est d'une chance sur plus d'un million : l'effet de conscience de groupe semble donc bel et bien exister. Toutefois,

6. Radin D. *Supernormal: Science, Yoga, and the Evidence for Extraordinary Psychic Abilities*, New York, Deepak Chopra Books, 2013.

les résultats de ces études varient beaucoup. Cela est vraisemblablement dû aux différences dans la composition des groupes, les activités effectuées par les membres de ces groupes et les contextes environnementaux⁷. Dean Radin a proposé que cette variabilité inter-études puisse aussi être liée à la difficulté de déterminer exactement quand la cohérence mentale collective apparaît. Afin d'examiner cette possibilité, celui-ci a collaboré avec Skip Atwater, ancien directeur de la recherche à l'Institut Monroe en Virginie. Spécifiquement, Radin et Atwater ont cherché à vérifier si les sons binauraux de la méthode Hemi-Sync, qui a été développée par cet institut privé, peuvent favoriser un effet de conscience de groupe⁸.

Lorsqu'on écoute avec des écouteurs stéréo deux sons de fréquences légèrement différentes, par exemple 500 Hz dans l'oreille droite et 495 Hz dans l'oreille gauche, les neurones du système auditif traitent ces sons de façon à ce que l'individu qui porte les écouteurs perçoive un troisième son, qui résulte de la différence entre les deux fréquences, soit 5 Hz. C'est cette fréquence différentielle qui constitue ce qu'on appelle un « son binaural ». Les recherches effectuées à l'Institut Monroe indiquent que les sons binauraux permettent d'induire une synchronisation des ondes cérébrales des deux hémisphères. La méthode Hemi-Sync favorise, entre autres, la relaxation et la réduction du stress⁹.

La recherche de Dean Radin et Skip Atwater a été menée durant le « Passage » (en anglais, *Gateway Voyage*), un programme intensif d'une durée de six jours qui se déroule à l'Institut Monroe. Le but de ce programme est de permettre aux participants d'explorer et de développer différents niveaux de conscience. Au cours de ce stage, durant plusieurs heures quotidiennement, les

7. *Ibid.*

8. Radin D., Atwater F. H., « Exploratory evidence for correlations between entrained mental coherence and random physical systems », *Journal of Scientific Exploration* 23, 2009, p. 263- 272.

9. Wahbeh H., Calabrese C., Zwickey H., « Binaural beat technology in humans: a pilot study to assess psychologic and physiologic effects », *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 13, 2007, p. 25- 32.

participants – généralement une vingtaine – écoutent séparément, chacun dans leur chambre, divers sons binauraux associés à la méthode Hemi-Sync. Après l'écoute individuelle de ces sons (avec des écouteurs stéréo), les participants se réunissent pendant 45 minutes afin de discuter de leurs expériences. Le cycle écoute de sons-discussion est répété plusieurs fois par jour durant toute la durée du stage.

Radin et Atwater spéculèrent que l'écoute des sons binauraux devrait entraîner, chez chaque participant, le même type de rythmes cérébraux, et que cela pourrait produire une cohérence mentale collective. Assumant que l'effet de conscience de groupe existe réellement, Radin et Atwater firent également l'hypothèse qu'un tel effet devrait être plus manifeste durant les séances d'écoute des sons binauraux que durant les repas ou lorsque les participants dorment. Afin de tester cette idée, ces chercheurs effectuèrent des analyses de corrélation des données GNA recueillies au cours de 14 week-ends. La plupart des participants aux stages ignoraient la présence de GNA durant la recherche. Pour la condition contrôle, des données GNA furent collectées durant 8 week-ends, alors qu'il n'y avait pas de stage à l'Institut Monroe.

En tout, 108 milliards de bits aléatoires furent produits et stockés. Les analyses corrélationnelles confirmèrent l'hypothèse des deux chercheurs, c'est-à-dire qu'un effet statistiquement significatif fut mesuré durant les stages (probabilité pour que les résultats soient dus au hasard : 1 chance sur 500), tandis qu'aucun effet significatif ne fut noté durant la condition contrôle. Par ailleurs, les données produites par un GNA situé à distance de l'endroit où les stages se déroulaient ne montrèrent aucun effet¹⁰.

Les études menées par Nelson, Radin et d'autres chercheurs dans le domaine du psi suggèrent que quelques facteurs influencent

10. Radin D., Atwater F. H., « Exploratory evidence for correlations between entrained mental coherence and random physical systems », *Journal of Scientific Exploration* 23, 2009, p. 263- 272.

la magnitude des effets de conscience de groupe. D'abord, la conscience de groupe et la cohérence mentale collective seraient plus grandes lorsque l'attention des membres du groupe est focalisée sur le même objet ou événement. Ensuite, le nombre d'individus dans le groupe serait un autre facteur influençant la magnitude de tels effets¹¹.

MASARU EMOTO ET LA SENSIBILITÉ DE L'EAU

Décédé en 2014, Masaru Emoto était un auteur japonais et un chercheur indépendant connu dans le monde entier pour sa théorie sur les effets de la pensée et des émotions sur l'eau. Après avoir fait des études en relations internationales, Emoto devint titulaire d'un doctorat de l'université de Yokohama en médecine alternative. Fasciné par l'eau, Masaru Emoto fut également président du *Project of Love and Thanks to Water*.

Emoto a mis au point, avec l'aide de quelques collaborateurs, une méthode d'observation des cristaux d'eau gelés par la photographie. Dans cette méthode, la cristallisation est obtenue en congelant des échantillons d'eau dans des boîtes de Petri durant trois heures. Des gouttelettes de glace se forment par la suite à la surface, et les cristaux d'eau apparaissent sous une projection de lumière. C'est alors qu'une photographie des cristaux est prise à vitesse rapide. Avec cette méthode, Emoto a découvert que la structure des cristaux varie beaucoup selon la provenance de l'eau. Ainsi, les eaux pures et vives forment des cristaux beaux et harmonieux, tandis que les eaux stagnantes ou usées ne forment pas de cristaux ou encore forment des cristaux incomplets et disharmonieux.

En se servant de cette méthode, Masaru Emoto a testé la sensibilité de l'eau à l'« énergie » émise par la pensée et les émotions, la parole, l'image et la musique. Ses travaux ont révélé que les cristaux réagissent par des changements de structure à différentes

11. Radin D., *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, New York, HarperEdge, 1997.

influences. Ainsi, même de simples mots écrits sur un papier (par exemple, « haine » et « amour ») présentés à de l'eau changent de manière spécifique la forme des cristaux. De manière générale, les tests conduits par Emoto et ses collègues révélèrent que la belle musique (par exemple, celle de Jean-Sébastien Bach), ainsi que les pensées, les émotions et les mots positifs mènent à la formation de beaux cristaux. À l'opposé, les pensées, les émotions et les mots négatifs, de même que le hard rock, conduisent à la formation de cristaux difformes et peu attirants sur le plan esthétique.

Les résultats des travaux d'Emoto et de son équipe ont été publiés dans quelques ouvrages montrant des clichés de divers cristaux d'eau dans une panoplie de situations¹². Emoto et ses ouvrages sont devenus célèbres après que ses expériences sur les molécules d'eau ont été présentées dans le film intitulé *Que sait-on vraiment de la réalité ?*

Comme Masaru Emoto n'avait pas une formation scientifique traditionnelle, certains sceptiques n'hésitèrent pas à qualifier sa découverte d'imposture. Afin de leur river leur clou, Emoto entama une collaboration avec le très respectable et respecté chercheur Dean Radin. Ce dernier s'assura d'éliminer les principales faiblesses méthodologiques qui caractérisaient les travaux préliminaires d'Emoto. Ainsi, les effets d'attente possibles de la part du photographe, des juges et de l'analyste des données furent contrôlés en ayant recours à une procédure en aveugle. Dans une première étude¹³, on demanda à un groupe d'environ 2000 personnes à Tokyo de se concentrer avec l'idée d'avoir des intentions positives à l'égard d'échantillons d'eau se trouvant dans une salle blindée électromagnétiquement à l'Institut des sciences noétiques, à Petaluma, en Californie. Les participants ignoraient qu'il y avait des échantillons d'eau identiques qui avaient été placés ailleurs dans cet institut.

12. Emoto M., *Les Messages cachés de l'eau*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2004.

13. Radin D., Hayssen G., Emoto M., Kizu T., « Double-blind test of the effects of distant intention on water crystal formation », *Explore: The Journal of Science and Healing* 2, 2006, p. 408-411.

Les cristaux de glace formés à partir des deux séries d'échantillons d'eau furent photographiés à l'aveugle. En outre, les images obtenues furent évaluées à l'aveugle pour l'aspect esthétique par 100 juges indépendants. Les cristaux de glace formés à partir de l'eau « traitée » furent jugés significativement plus beaux par les juges.

Dans une étude de réplication réalisée subséquemment par Radin, Emoto et leurs collègues¹⁴, 1 900 personnes en Autriche et en Allemagne envoyèrent leur intention à deux bouteilles d'eau se trouvant dans la salle blindée électromagnétiquement à l'Institut des sciences noétiques. Comme dans l'étude précédente, deux bouteilles contrôle avaient été placées ailleurs à l'institut. Après que l'eau fut gelée, cristallisée, et que les photos furent prises, 2 500 juges indépendants évaluèrent à l'aveugle la beauté des cristaux. Un résultat similaire fut trouvé, c'est-à-dire que les cristaux d'eau traitée furent jugés plus beaux – symétriques, bien formés et attrayants – que les cristaux formés à partir de l'eau contrôle.

Étant donné que le corps humain est composé à 70 % d'eau, on comprend aisément pourquoi les implications de ces études pour notre santé peuvent être importantes.

L'EFFET DE L'OBSERVATEUR DANS LE MONDE QUANTIQUE

Les études de micro-PK conduites avec les GNA suggèrent qu'il est possible d'influencer mentalement des processus se déroulant dans le monde microphysique. L'une des plus grandes étrangetés de ce monde est le fait qu'un objet quantique se comporte comme une onde indéfiniment jusqu'à ce qu'il soit observé. Comme si l'objet quantique en question savait qu'il est observé. Cette bizarrerie est démontrée par un interféromètre à double fente. Il s'agit d'un appareil qui permet d'envoyer des particules de lumière (ou

14. Radin D., Lund N., Emoto M., Kizu T., « Effects of distant intention on water crystal formation: A triple-blind replication », *Journal of Scientific Exploration* 22, 2008, p. 481-493.

photons ; mais cela est aussi vrai des électrons et des particules élémentaires) à travers une paroi percée de deux petites fentes parallèles, et d'enregistrer les patrons de lumière qui apparaissent sur un écran situé derrière les fentes. Dans la mesure où les photons se comportent comme d'infimes billes séparées, les patrons de lumière devraient toujours être deux bandes lumineuses. C'est ce qui est effectivement enregistré si l'on suit chaque photon tandis qu'ils passent à travers les fentes. Toutefois, si l'on ne suit pas le trajet des photons, on observe un motif de diffraction, qui est une zone où s'alternent des franges sombres et illuminées (dites « franges d'interférence »). Un tel motif illustre le caractère ondulatoire de la lumière. Celle-ci possède donc une double nature : elle est à la fois onde et corpuscule. Et sa façon de se manifester dépend de la manière dont on cherche à l'appréhender. Ce phénomène mystérieux est appelé par les physiciens le « problème de la mesure »¹⁵.

Il existe d'autres concepts de la MQ qui sont étroitement associés à ce phénomène. La « réduction du paquet d'ondes » (ou « effondrement de la fonction d'onde ») est l'un de ces concepts. Selon la MQ, un système physique possède de multiples états possibles mais physiquement non manifestés – on dit de ces états qu'ils sont superposés – quand ce système n'est pas observé et mesuré, c'est-à-dire perturbé par une observation/mesure. Lorsqu'une observation/mesure est faite, les états superposés doivent s'effondrer en une seule et unique possibilité. Autrement dit, l'observation ne fait pas que perturber ce qui est mesuré, elle produit aussi l'effet¹⁶.

Le problème de la mesure s'oppose au bon sens puisqu'il remet en question le postulat selon lequel il existe une réalité objective totalement indépendante des observateurs. Ce problème a profondément ébranlé ce que les physiciens croyaient à propos du monde

15. Radin D., *Supernormal: Science, Yoga, and the Evidence for Extraordinary Psychic Abilities*, New York, Deepak Chopra Books, 2013.

16. <http://philosophiedessciences.blogspot.ca/2014/06/linterpretation-de-la-mecanique.html>.

physique. Afin d'illustrer le caractère étrange et problématique de ce phénomène, Erwin Schrödinger, l'un des pères de la MQ, a imaginé en 1935 une expérience de pensée célèbre. On appelle cette expérience de pensée le « chat de Schrödinger ». Dans cette fameuse expérience, on imagine un chat qui est enfermé dans une boîte contenant un dispositif mortel. Ce dispositif consiste à libérer du cyanure si un détecteur de radioactivité détecte la désintégration d'un atome radioactif. Étant donné qu'un atome a une chance sur deux de se désintégrer sur une période d'une minute, les équations probabilistes de la MQ décrivent l'état du chat en disant qu'il est 50 % vivant et 50 % mort. Ces équations illustrent donc une superposition de deux états. Si un observateur ouvre la boîte, il réduit son ignorance au sujet de l'état de santé du chat – ce qui correspond à l'effondrement de la fonction d'onde – et découvre que ce dernier est 100 % vivant ou 100 % mort¹⁷.

Le problème de la mesure et l'effet de l'observateur ont amené plusieurs physiciens réputés – tels que Bohr, Pauli, Schrödinger et von Neumann – à penser que la conscience joue un rôle important dans le modelage du monde physique. La plupart des physiciens rejettent cette idée et préfèrent d'autres avenues théoriques afin d'expliquer le problème de la mesure. Cependant, certains physiciens théoriciens sont allés encore plus loin que les pères de la MQ. Ainsi, John Wheeler a proposé le « principe participatif anthropique ». D'après ce principe, la présence d'observateurs est nécessaire pour que l'Univers existe. En d'autres termes, la conscience doit avoir existé avant l'apparition du monde physique¹⁸.

Afin d'en apprendre plus sur le rôle de la conscience dans l'effondrement de la fonction d'onde en MQ, Dean Radin et ses collaborateurs ont utilisé, il y a quelques années, un système optique de double fente¹⁹. Ces chercheurs ont fait l'hypothèse que l'intensité de la figure d'interférence produite par ce système

17. <http://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/physique-chat-schrodinger-fois-mort-vivant-deux-boites-62990>.

18. <http://www.internetactu.net/2015/05/18/letre-humain-une-force-cosmique>.

19. Radin D. I., Michel L., Galdamez K., Wendland P., Rickenbach R., Delorme A., « Consciousness and the double-slit interference pattern: six experiments », *Physics Essays* 25, 2012, p. 157- 171.

optique diminuerait quand les participants à l'étude focaliseraient leur attention sur la double fente. Au total, 137 volontaires participèrent à cette étude et 250 sessions d'essais furent réalisées. Chaque session comprenait 40 essais (d'une durée variant entre 15 et 30 secondes). Pour chacun de ces essais, on demandait aux participants de porter leur attention soit vers la double fente (la condition expérimentale), soit au loin de la double fente (la condition contrôle). Les données recueillies ont révélé qu'en moyenne l'intensité de la figure d'interférence diminuait significativement dans la direction escomptée (probabilité de 184 000 contre 1). De plus, les chercheurs ont effectué 250 sessions de contrôle en l'absence de tout observateur. Ces séances visaient à tester la présence d'artefacts potentiels (liés, par exemple, au matériel et aux méthodes d'analyse). Aucun effet n'a été mesuré. Ces résultats, qui ont été publiés dans la revue *Physics Essays* en 2012, vont dans le sens de l'interprétation de la MQ selon laquelle la conscience est liée au problème de la mesure. Par ailleurs, Radin et ses collègues ont découvert que des facteurs comme l'expérience de la méditation, le degré de focalisation de l'attention et l'ouverture d'esprit étaient corrélés dans une direction prédictible avec les perturbations d'intensité de la figure d'interférence.

Plus récemment, Radin et quelques collaborateurs ont conduit une autre étude en utilisant un système optique à double fente et un protocole expérimental similaires²⁰. L'objectif de cette nouvelle étude était de déterminer si l'interaction de nature « non physique » proposée par certains physiciens est mieux interprétée comme une influence active de la conscience ou comme une forme passive d'observation. Cette fois, l'expérimentation a été menée sur Internet en envoyant les données du système à double fente aux navigateurs Web des participants. En tout, 1 479 personnes en provenance de 77 pays ont participé à 2 985 sessions expérimentales. Ces participants devaient focaliser ou non leur attention sur un signal qui représentait en temps réel le niveau d'interférence

20. Radin D., Michel L., Delorme A., « Psychophysical modulation of fringe visibility in a distant double-slit optical system », *Physics Essays* 29, 2016, p. 14-22.

produit par le système optique. Les résultats furent semblables à ceux de l'étude précédente. Remarquablement, ces résultats ont aussi montré que la direction de l'effet, qui était conforme à l'intention des observateurs, n'était pas affectée par la distance entre les participants et le système à double fente (cette distance allait de 1 km à 18 000 km). D'autre part, aucun effet ne fut observé lors de plus de 5 000 sessions de contrôle enregistrées par un ordinateur simulant un participant humain.

LE CERVEAU EST-IL UN SYSTÈME QUANTIQUE?

Dans les années 1930, John von Neumann, le mathématicien et physicien américano-hongrois, fut le premier à avancer qu'en MQ, l'observateur d'une mesure n'est pas seulement l'instrument qui est utilisé mais aussi la conscience du physicien qui constate cette mesure. Cette idée fut reprise des décennies plus tard, d'abord par Eugene Wigner, puis par Henry Stapp. Ce dernier est un physicien théoricien œuvrant à l'université de Californie à Berkeley. Il a élaboré un modèle selon lequel il y aurait des effets quantiques au niveau des canaux ioniques des neurones. Lorsque ces canaux s'ouvrent, les neurotransmetteurs sont libérés dans la fente synaptique. Comme les synapses permettent la création des assemblées neuronales, et que ces structures sont étroitement liées aux processus mentaux, Stapp pense que ceux-ci peuvent déclencher des effets quantiques dans les canaux ioniques. Puisque le diamètre de ces canaux est de 1 nanomètre (soit 10^{-9} mètre), Henry Stapp postule que ceux-ci appartiennent au monde microphysique, et que leur activité est régie par les règles de la MQ. En outre, Stapp soutient qu'un effort d'attention dirigé vers un but précis permet de moduler directement la réduction du paquet d'ondes associée à l'activité des canaux ioniques. C'est de cette façon que serait implémenté le libre arbitre dans le cerveau²¹.

21. Stapp H., *Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer*, Heidelberg, Springer, 2011.

Il existe d'autres modèles des interactions esprit-cerveau qui reposent sur la MQ. Par exemple, le neuroscientifique John Eccles et le physicien Friedrich Beck ont suggéré que la probabilité de relâchement de messagers chimiques à partir des vésicules présynaptiques – les petites vésicules membranaires à la jonction synaptique des neurones qui contiennent les messagers chimiques – est régulée par des processus quantiques. Cette hypothèse s'appuie sur le fait que la taille extrêmement petite des vésicules synaptiques est comparable à celle d'autres structures et phénomènes étudiés par la MQ. Par ailleurs, Eccles a avancé que les dendrites – les extensions en forme de branche d'un neurone qui conduisent les impulsions électriques des neurones adjacents vers le corps cellulaire – agissent en tant qu'unités réceptrices de base du cortex cérébral (le manteau de matière grise recouvrant la surface des hémisphères cérébraux). Les ensembles de dendrites (ou « dendrons ») seraient liés à des unités d'expériences mentales (ou « psychons »). Lors d'intentions et de pensées volontaires, les psychons agiraient sur les dendrons en augmentant temporairement la probabilité de libération des neurotransmetteurs *via* les vésicules présynaptiques²².

Ni Stapp, ni Eccles, ni Beck n'ambitionnent d'expliquer l'esprit et la conscience en termes quantiques, à l'opposé du physicien et mathématicien anglais Roger Penrose et de l'anesthésiologiste américain Stuart Hameroff. Penrose ne croit pas au concept d'effondrement de la fonction d'onde. Il propose de remplacer ce concept de la MQ par celui de « réduction objective ». Cette dernière serait de nature gravitationnelle et non locale, c'est-à-dire qu'elle reposerait sur des effets à distance et permettrait d'instaurer une cohérence quantique entre des choses éloignées spatialement. Dans le cerveau, selon Penrose et Hameroff, la réduction objective interviendrait au niveau des microtubules. Ceux-ci sont de minuscules tubes (d'environ 25 nanomètres de diamètre) faits d'une protéine (appelée « tubuline ») enroulée en spirale. Les microtubules servent de support structural aux neurones ainsi qu'à toutes

22. Beck F., Eccles J. C., « Quantum aspects of brain activity and the role of consciousness », *Proceedings of the National Academy USA* 89, 1992, p. 11357-11361.

les cellules de l'organisme. Les molécules de tubuline peuvent être soit dans un état allongé, soit dans un état contracté. Pour Penrose et Hameroff, une superposition d'états quantiques expliquerait ce phénomène. D'autre part, la très petite taille des microtubules, leur structure protéinique en spirale et le fait que ces organites soient relativement isolés de l'environnement extérieur fournissent toutes les conditions essentielles pour favoriser la cohérence quantique²³.

Selon Penrose et Hameroff, leur modèle permettrait d'expliquer l'unité de la conscience et l'origine du libre arbitre. Les philosophes Rick Grush et Patricia Churchland ne sont pas du tout d'accord, et ils ont soulevé plusieurs objections difficilement contournables. D'abord, les microtubules ne se retrouvent pas uniquement dans le cerveau humain, mais aussi dans toutes les cellules animales et végétales. Ensuite, plusieurs substances anesthésiantes agissent sans que ces organites ne soient affectés, et la destruction des microtubules n'entraîne pas d'effets majeurs sur la conscience. Enfin, il n'y a pas d'évidence que ces organites soient impliqués dans les changements centraux d'états de conscience comme le cycle éveil-sommeil²⁴. J'ajouterais à cela que le modèle Penrose-Hameroff est une autre tentative de réduire l'esprit à des processus physiques. Une tentative qui échoue. Au lieu de l'activité électrochimique dans les neurones ou les assemblées neuronales, ce sont de présumés processus quantiques dans les microtubules qui seraient à l'origine de l'activité mentale. Il s'agit donc d'un modèle encore plus réductionniste que la plupart des théories matérialistes, celles-ci se contentant de réduire l'esprit à des niveaux cellulaires ou moléculaires.

23. Penrose R., Hameroff S., « Consciousness in the Universe: Neuroscience, Quantum Space-Time Geometry and Orch OR Theory », *Journal of Cosmology* 14, 2011 – <http://journalofcosmology.com/Consciousness160.html>.

24. Grush R., Churchland P., « Gaps in Penrose's toiling », *Journal of Consciousness Studies* 2, 1995, p. 10-29.

UN DISPOSITIF PORTEUR D'INTENTION?

William Tiller est un professeur émérite du département des sciences des matériaux et de génie de l'université Stanford. Il a d'ailleurs occupé le poste de directeur de ce département. Au cours de sa longue carrière scientifique, qui a porté principalement sur les mécanismes de cristallisation, Tiller a publié quelques livres académiques et plus de 200 articles.

Ce scientifique n'était pas parfaitement comblé par son travail officiel à l'université, car il avait l'impression que ses travaux ne touchaient qu'à une portion très étroite de la réalité. En parallèle à ses recherches formelles, William Tiller a décidé, dans les années 1970, d'entreprendre un programme de recherche au sujet des effets de la pensée sur le monde matériel. Pour ce faire, il a mis au point un dispositif qui permet, dit-il, d'enregistrer et d'implémenter les intentions. Il s'agit d'un petit appareil électronique qui se branche dans une prise électrique, et qui est placé à proximité de la cible matérielle que l'on désire influencer. Dans un premier temps, il faut « charger » le dispositif avec une intention spécifique. Tiller a découvert que ce processus était efficace lorsqu'un petit groupe de personnes entrait dans un état méditatif et se concentrait durant une quinzaine de minutes sur l'intention en question.

En utilisant un tel protocole expérimental, William Tiller a réalisé quelques séries d'expériences qui visaient à changer le niveau de pH de l'eau. Le pH permet d'estimer la concentration des ions hydrogène dans une solution aqueuse, et de mesurer le caractère acide ou basique de cette solution. Plus la solution est acide, plus la valeur du pH est faible et *vice versa*. Le but de la première expérience était de faire augmenter le pH de 1. Quelques mois après avoir mis en marche le dispositif porteur d'intention, Tiller observa que le pH de l'eau avait monté de 1. Pour la seconde expérience, l'objectif était de faire diminuer le pH de l'eau de 1. Cet objectif fut également atteint. Les résultats de ces expériences

furent publiés. Par la suite, ces résultats furent reproduits par des groupes de recherche à Londres, à Milan et à l'université de Floride.

Les physiciens sont familiers avec les atomes, les protons, les électrons, et les quatre forces fondamentales présentes dans la nature : la gravitation, l'interaction électromagnétique, l'interaction nucléaire forte et l'interaction nucléaire faible. Mais, pour comprendre les résultats de ses expériences avec le dispositif porteur d'intention, William Tiller croit qu'il faut aller au-delà de la MQ, des forces fondamentales et du monde physique connu aujourd'hui, en postulant l'existence d'énergies subtiles et de forces dont la science n'a pas encore connaissance²⁵.

25. Tiller W. A., Dibble W. E., Kohane M. J., *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics*, Walnut Creek (CA), Pavior Publishing, 2001.

CHAPITRE 4

LE POUVOIR NON LOCAL DE L'INTENTION SUR LE VIVANT

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie: l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle. »

ALBERT EINSTEIN

Les études présentées dans le chapitre 3 démontrent que nous possédons la capacité d'influencer de manière non locale le monde microphysique. D'autres études, que nous examinerons dans ce chapitre, indiquent que l'esprit humain est aussi capable de bio-psychokinèse (bio-PK), c'est-à-dire d'une action non locale sur la matière organique et les êtres vivants.

L'investigation scientifique de la bio-PK a débuté dans les années 1960. L'un des pionniers de ce domaine de recherche, Cleve Backster, n'était pas un chercheur mais un spécialiste du détecteur de mensonges (ou polygraphe) travaillant pour la CIA. Un matin de février en 1966, lors d'une pause-café, cet ancien membre du service de contre-espionnage de l'armée américaine décida d'arroser les plantes dans son bureau. Parmi celles-ci se trouvait un dragonnier, qui est une plante pourvue d'une très longue tige. Curieux de nature, Backster se demanda, tandis qu'il emplissait l'arrosoir, combien de temps il faudrait à l'eau pour se rendre des racines jusqu'aux feuilles du dragonnier. Pour en avoir le cœur net, il enchâssa l'une des feuilles de cette plante entre les

deux électrodes d'un polygraphe, puis il ceintura le tout avec un élastique. Lorsque l'eau aurait rejoint le point de la feuille se trouvant entre les électrodes, l'humidité augmenterait, ce qui amènerait une diminution dans la résistance électrique de la feuille. Cette diminution se traduirait par un mouvement de hausse dans le tracé s'imprimant sur le papier déroulant du polygraphe.

Contrairement à ce que Backster attendait après avoir versé l'eau, le tracé se dirigea vers le bas, comme lorsqu'un individu éprouve la peur d'être démasqué dans son mensonge. Le polygraphiste de la CIA se demanda à ce moment-là si une plante pouvait réagir émotionnellement. Il se dit que, si tel était le cas, menacer le bien-être de la plante permettrait probablement d'intensifier la réaction dans le tracé obtenu. Backster pensa alors à se servir d'une allumette afin de brûler la feuille équipée d'électrodes. Au même moment, le crayon traceur du papier déroulant du polygraphe s'élança vers le haut. Comme si la plante avait manifesté une très grande peur après avoir perçu la pensée menaçante de Backster. Le polygraphiste se rendit ensuite au bureau de sa secrétaire afin d'y prendre des allumettes. Le polygraphe montrait toujours la réponse d'alarme de la plante lorsque Backster retourna dans son bureau. Il alluma alors une allumette et l'approcha de la feuille : le crayon traceur continuait à montrer la réponse d'alarme. Le polygraphiste ramena par la suite les allumettes à sa secrétaire, et le tracé se normalisa peu à peu.

Pour Cleve Backster, le phénomène extraordinaire qu'il venait d'observer indiquait que les plantes possèdent une sorte de perception psi. Il baptisa celle-ci « perception primaire ». Grâce à ce type de perception, les plantes seraient réceptives aux pensées et intentions des êtres humains. Au cours des décennies suivantes, Backster réalisa un grand nombre d'expériences qui confirmèrent l'existence de cette perception primaire chez les plantes¹.

À peu près au même moment que Cleve Backster fit sa découverte, un chimiste du nom de Robert Miller réalisa une expérience qui suggéra que l'intention humaine pouvait affecter

1. Backster C., *L'Intelligence émotionnelle des plantes*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2014.

les plantes, pas seulement dans leur environnement immédiat, mais également à distance. Miller effectuait des recherches afin de déterminer dans quelle mesure les variations d'éclairage affectent le taux de croissance du seigle. Pour ces recherches, il utilisait un appareil permettant de mesurer le taux de croissance de cette plante avec une précision au millième de centimètre par heure. Lorsque l'éclairage, la température et l'irrigation étaient maintenus constants, le taux de croissance du seigle était relativement stable (0,0152 cm par heure). En 1967, Miller demanda à la guérisseuse Olga Worrall et à son mari Ambrose – qui traitaient leurs patients à distance, par la prière – de tenter d'influencer mentalement la croissance d'une seule pousse de seigle, depuis leur domicile. Ce dernier était situé à 800 kilomètres du laboratoire de Robert Miller. Une date fut choisie. Lors de la journée sélectionnée, à 9 heures du soir, le couple visualisa la pousse de seigle en train de croître vigoureusement, entourée d'une lumière blanche. Le lendemain, Miller découvrit qu'avant que les Worrall ne commencent à « prier » pour la plante, le tracé produit par l'appareil accusait une pente légère qui représentait un taux de croissance normal. Cependant, ce tracé commençait à dévier vers le haut à 9 heures exactement la soirée précédente et vers 8 heures le lendemain matin, le taux de croissance était de 0,1334 cm par heure, soit une augmentation de plus de 800 %².

Suite à sa découverte fortuite, Cleve Backster conduisit de nombreuses expériences démontrant que les feuilles coupées ou écrasées, ainsi que différents matériaux organiques – par exemple, les œufs, le yoghourt et les frottis du palais de la bouche – réagissent aux intentions et aux émotions humaines. Certaines de ces expériences indiquèrent que des leucocytes buccaux (des globules blancs provenant de la bouche d'une personne) placés dans une éprouvette réagissent électrochimiquement aux états émotionnels du donneur, même si ce dernier se trouve dans une pièce éloignée, un autre édifice, voire un autre pays³.

2. Miller R., « The Positive Effect of Prayer on Plants », *Psychic*, 1972.

3. Backster C., *op. cit.*

Dans la même veine, le physicien William Tiller et ses collègues utilisèrent le dispositif permettant d'enregistrer et d'implémenter les intentions ainsi que le protocole décrit dans le chapitre précédent, afin d'affecter de manière non locale divers processus biologiques. L'une des expériences cibra l'activité des enzymes, ces protéines qui catalysent les réactions chimiques dans les cellules. Des enzymes de foie humain furent récoltés. Les résultats montrèrent une augmentation de 30 % dans le niveau d'activité de ces enzymes. Le but d'une autre expérience fut de mesurer l'impact non local de l'intention sur le rythme de développement et de maturation des asticots de mouches. Dans cette expérience, les pensées des méditants visaient à faire augmenter la quantité d'adénosine triphosphate (ou ATP) – la principale source d'énergie au niveau cellulaire – dans les cellules d'asticots. Tiller et ses collaborateurs mesurèrent une augmentation de 15 % du niveau d'ATP dans ces cellules. Cette augmentation était associée à un raccourcissement du temps de développement des asticots de près de 25 %⁴.

Jean Barry, médecin français de Bordeaux qui fut aussi président de l'Institut métapsychique international, est un autre des pionniers de la recherche sur la bio-PK. Le Dr Barry essaya de déterminer s'il est possible pour des êtres humains d'inhiber mentalement la croissance d'un fungus (un champignon) pouvant provoquer une maladie infectieuse. Dans cette expérience, on s'assura de contrôler la pureté génétique du fungus, qui était cultivé dans des boîtes de Petri (un incubateur de laboratoire). Les conditions d'environnement (température, humidité, éclairage) étaient identiques pour les boîtes choisies au hasard pour être influencées et pour les boîtes du groupe contrôle. Dix individus participèrent à l'expérience. Lors de chaque session, cinq boîtes expérimentales et cinq boîtes contrôle furent assignées à chacun des participants : ceux-ci étaient assis à 1,50 m de ces boîtes. On leur demandait de focaliser uniquement leur attention et leur intention sur les cinq boîtes expérimentales pendant quinze minutes. À la fin de chaque

4. Tiller W. A., Dibble W. E., Kohane M. J., *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics*, Walnut Creek (CA), Pavior Publishing, 2001.

session, les boîtes étaient pesées et comparées. Si les boîtes expérimentales étaient plus légères que les boîtes contrôle, un succès était enregistré; si elles étaient plus lourdes, un échec était noté. Pour 151 des 195 sessions réalisées dans le cadre de cette expérimentation, la croissance du fungus dans les boîtes expérimentales fut significativement inférieure à celle des boîtes contrôle⁵.

Une autre étude intéressante de bio-PK fut menée par le psychologue William Braud alors qu'il travaillait à la Mind Science Foundation à San Antonio, au Texas⁶. Dans cette étude, pour toutes les sessions, Braud demanda aux participants d'utiliser la visualisation afin de faire ralentir le taux d'hémolyse (de destruction) de globules rouges provenant de sang humain, et contenus dans des tubes de test se trouvant dans une pièce éloignée. Neuf participants sur 32 réussirent à abaisser de façon significative le taux d'hémolyse des globules rouges contenus dans les tubes. De plus, les résultats révélèrent que cet effet était plus marqué lorsqu'il s'agissait de leur propre sang.

D'autres études ont testé la capacité d'individus à modifier l'activité physiologique d'un animal. Par exemple, des chercheurs de l'Institute for Parapsychology (en Caroline du Nord) ont exploré la bio-PK en évaluant le temps dont avaient besoin des souris anesthésiées pour se réveiller⁷. Des paires de souris furent d'abord constituées. Les deux membres d'une même paire étaient de même sexe, de même mère, et ils avaient une taille similaire. L'une des souris était sélectionnée pour faire partie du groupe expérimental, tandis que l'autre appartenait au groupe contrôle. Les souris des deux groupes étaient anesthésiées à l'éther, et les participants à l'étude ne devaient se concentrer que sur les souris du groupe expérimental. Deux séries d'essais furent réalisées. Dans

5. <http://www.metapsychique.org/La-Bio-PK-ou-l-influence-de-l.html>.

6. Braud W., « Distant mental influence of rate of hemolysis of human red blood cells », *Journal of the American Society for Psychical Research* 84, p. 1-24, 1990.

7. Watkins G.K., Watkins A., « Possible PK influence on the resuscitation of anesthetized mice », *Journal of Parapsychology* 3, p. 257-272, 1971.

la première série, les participants se trouvaient près des souris mais ne pouvaient les toucher. Lors de la seconde série, les participants se trouvaient dans une autre pièce et observaient les souris du groupe expérimental à travers un miroir sans tain. Les résultats s'avérèrent significatifs pour les deux séries d'essais : les souris traitées se réveillaient plus rapidement que les souris du groupe contrôle.

L'EFFET NON LOCAL DE L'INTENTION SUR AUTRUI

D'autres études ont cherché à évaluer l'effet non local de l'intention de l'émetteur sur l'activité physiologique d'une personne (le récepteur) située à distance : ce devis expérimental est appelé « protocole émetteur-récepteur ». Dans ces études, le récepteur, à qui on demande de demeurer calme et détendu, ignore la durée des périodes pendant lesquelles l'émetteur « envoie » une intention, et quand ces périodes ont lieu. Charles Tart, un chercheur en psychologie de l'université de Californie à Davis, est l'un des pionniers de ce genre d'études. Au début des années 1960, Tart utilisa un tel protocole et agit en tant qu'émetteur afin de vérifier si des récepteurs situés à distance pouvaient aussi réagir aux chocs électriques aléatoires qu'il recevait. La conductance cutanée, la fréquence cardiaque et le volume sanguin des récepteurs furent mesurés. Ces mesures physiologiques révélèrent que les récepteurs réagissaient significativement aux chocs reçus par Tart. Cependant, ces récepteurs n'étaient pas du tout conscients de ces événements. Suite à l'étude de Charles Tart, Jean Barry (en France), l'ingénieur Douglas Dean (au Newark College of Engineering dans le New Jersey) et le psychologue Erlendur Haraldsson (en Islande) enregistrèrent séparément des changements significatifs dans le volume sanguin mesuré au niveau du doigt de récepteurs au moment où les émetteurs, situés dans certains cas à des milliers de kilomètres, dirigeaient mentalement leurs états émotionnels vers eux⁸.

Le chercheur en psychologie William Braud a réalisé plusieurs études dans le domaine de la bio-PK, et il a fait preuve d'innovation

8. Radin D, *La Conscience invisible. Le paranormal à l'épreuve de la science*, Paris, Presses du Châtelet, 2000.

en développant une procédure expérimentale qu'il appela « allo-biofeedback » (du grec *allos*, qui veut dire « autre »). L'approche traditionnelle du biofeedback consiste à fournir à l'individu qui s'entraîne de l'information au sujet d'une mesure physiologique spécifique, par exemple son rythme cardiaque. Dans les expériences impliquant l'allobiofeedback, l'information est fournie à l'émetteur afin de lui permettre de déterminer dans quelle mesure il réussit mentalement à influencer la physiologie du récepteur, qui se trouve à distance (dans une autre salle). Dans plusieurs des expériences conduites par Braud et ses collègues, la cible physiologique sélectionnée était la conductance cutanée (ou réponse électrodermale), qui reflète l'activité du système nerveux sympathique. Une réponse électrodermale élevée signale l'anxiété ou le stress. Dans ces expériences, l'émetteur observait sur un polygraphe les fluctuations de cette réponse chez le récepteur, et il tentait de faire augmenter ou diminuer cette activité physiologique. La durée des périodes d'influence était typiquement de trente secondes. L'activité physiologique cible dans ces périodes était comparée à celle mesurée lors de périodes contrôle sans influence. L'ordre des périodes d'influence et des périodes contrôle était déterminé aléatoirement, et les émetteurs recevaient les instructions *via* un casque d'écoute.

Les nombreuses expérimentations réalisées par Braud et ses collaborateurs, à l'aide de cette approche expérimentale – plus de 300 sessions impliquant 62 agents et 270 récepteurs – ont démontré une influence mentale à distance sur la conductance cutanée lors des périodes d'influence. Dans l'une de ces expérimentations, un premier groupe de récepteurs avait un niveau de conductance cutanée normal, tandis qu'un second groupe de récepteurs montrait un niveau de conductance cutané anormalement élevé. Le but de l'expérimentation était de faire diminuer cette activité physiologique chez les deux groupes de récepteurs. Les résultats montrèrent une réduction plus marquée de la conductance cutanée chez les récepteurs appartenant au second groupe⁹.

Dans d'autres expérimentations menées par Braud et son équipe de recherche, l'allobiofeedback n'était pas utilisé. On

9. Braud W., Schlitz M., « Psychokinetic influence on electrodermal activity », *Journal of Parapsychology*, 1983, 47, p. 95-119.

demandait plutôt aux émetteurs de s'imprégner d'images chargées émotionnellement, ainsi que de l'intention d'atteindre le récepteur ; ou encore, d'imaginer que le récepteur se trouvait dans un état correspondant à l'intention émise. Cette approche différente a également produit des résultats significatifs.

William Braud et sa collaboratrice de longue date, l'anthropologue Marilyn Schlitz, ont réalisé une méta-analyse englobant les 37 expérimentations qu'ils ont menées jusqu'au début des années 1990 à propos de la bio-PK. Ces expérimentations, qui ont impliqué la mesure de différentes réactions physiologiques, comprenaient 655 sessions avec 153 personnes ayant joué le rôle d'émetteurs et 449 personnes (ou animaux) ayant agi comme récepteurs. Les résultats combinés de ces diverses expérimentations générèrent une probabilité de 100 milliards contre 1¹⁰.

Les chercheurs Deborah Delanoy et Sunita Sah de l'université d'Édimbourg ont conduit une variante de l'expérience popularisée par Braud. Le but de leur étude était de vérifier si le récepteur peut réagir physiologiquement à un état émotionnel vécu par l'émetteur. Dans un premier temps, les émetteurs devaient identifier des souvenirs personnels capables d'induire chez eux un état positif et heureux. Les émetteurs devaient également choisir quatre objets qui étaient pour eux neutres sur le plan émotionnel. Pendant l'expérience, un processus aléatoire prévenait les émetteurs des périodes d'envoi, et leur assignait comme cible soit un état « positif », soit un état « neutre ». Pour chaque période d'envoi, les récepteurs – qui se trouvaient dans une pièce située à 25 mètres de celle où étaient les émetteurs – devaient essayer de deviner l'état émotionnel de ces derniers (positif ou neutre). La conductance cutanée des récepteurs était aussi mesurée. L'analyse des résultats des 32 paires d'émetteurs/récepteurs révéla que les récepteurs ne montraient aucune capacité particulière à discerner consciemment les états émotionnels des émetteurs. Toutefois, la conductance cutanée chez les récepteurs était beaucoup plus marquée durant

10. Braud W.G., Schlitz M.J., « Consciousness interactions with remote biological systems: Anomalous intentionality effects », *Subtle Energies*, 1991, 2, p. 1-46.

les périodes positives. Cette augmentation pourrait bien être un index, selon Delanoy et Sah, de réception psi inconsciente¹¹.

Quant à elle, la psychologue transpersonnelle Jeanne Achterberg, une pionnière de l'utilisation de la visualisation dans le processus de guérison, a conduit une étude d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) afin de mesurer ce qui se passe dans le cerveau de récepteurs lorsque des guérisseurs émettent des intentions bénéfiques à leur endroit. Onze guérisseurs habitant à Hawaï furent couplés à 11 récepteurs. Ces guérisseurs se réclamaient de diverses approches thérapeutiques et se trouvaient à distance lorsque la scanographie fut réalisée. Comme pour les études examinées ci-dessus, les guérisseurs devaient émettre une intention de connexion seulement lors de certaines périodes. Durant les périodes contrôle, ils n'émettaient aucune intention. Les résultats de l'étude montrèrent des différences significatives entre les deux conditions. Ainsi, durant l'envoi de l'intention, une augmentation significative du niveau d'oxygénation du sang reliée à l'activité neuronale a été notée dans différentes régions du cerveau des récepteurs. Cela suggère qu'il est effectivement possible pour les guérisseurs de se connecter avec des personnes éloignées, et d'influencer leur activité cérébrale¹².

L'INTENTION PEUT-ELLE MODIFIER L'ADN?

Lorsqu'on vit des émotions négatives ou qu'on est confronté à des situations stressantes, les battements du cœur deviennent irréguliers. Les chercheurs de l'Institut HeartMath, en Californie, ont montré que, dans de telles situations, lorsqu'on apprend à respirer

11. Delanoy D. L., Sah S., « Cognitive and physiological psi responses to remote positive and neutral emotional states », dans Dick Bierman (dir.), *Proceedings of Presented Papers*, American Parapsychological Association, 37th Annual Convention, University of Amsterdam, 1994.

12. 11. Achterberg J., Cooke K., Richards T., Standish L. J., Kozak L., Lake J., « Evidence for correlations between distant intentionality and brain function in recipients: a functional magnetic resonance imaging analysis », *Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 2005, 11, p. 965-971.

calmement, les variations de la fréquence cardiaque diminuent ainsi que le niveau de stress. On expérimente alors ce qui est appelé la « cohérence cardiaque ». Cet état physiologique, qui procure un profond bien-être, est associé à une résonance entre le rythme du cœur et celui de la respiration¹³. Glen Rein est un biochimiste qui fut pendant longtemps affilié à l'Institut HeartMath. Alors qu'il y travaillait, Rein se demanda si des individus parvenant à atteindre une haute cohérence cardiaque seraient en mesure de modifier par leur intention la structure de l'ADN.

Cette macromolécule biologique est composée de quatre molécules de base : l'adénine (A), la thymine (T), la guanine (G) et la cytosine (C). L'enchaînement de ces molécules, qui fonctionnent par paires (A-T et C-G), est ce qui porte le code de la vie. Récemment, une équipe de chercheurs américains œuvrant à l'Institut Scripps, à La Jolla, a réussi à implanter une troisième paire de molécules artificielles (différentes de A-T et C-G) dans l'ADN d'une bactérie, *Escherichia coli*. Ce qui est encore plus remarquable, c'est que cette bactérie a pu répliquer l'ADN semi-synthétique. Cette découverte majeure pourrait éventuellement permettre des avancées énormes. Floyd Romesberg, le directeur de cette équipe de recherche, a mentionné à ce sujet : « Si vous lisez un livre écrit avec quatre lettres, vous n'allez pas être en mesure de raconter des histoires très intéressantes. Si on vous donne davantage de lettres, vous pouvez inventer de nouveaux mots [...] et vous pourrez probablement raconter des histoires plus intéressantes¹⁴. »

Cela suggère que les organismes vivants sur terre auraient pu évoluer de manière bien différente avec un ADN comprenant plus de quatre lettres. Dans ce contexte, la découverte de Romesberg et ses collègues laisse entrevoir la possibilité d'améliorer l'espèce humaine, par exemple en la rendant plus résistante et en accroissant sa longévité.

13. McCraty R., Shaffer F., « Heart rate variability: new perspectives on physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity, and health risk », *Global Advances in Health and Medicine*, 2015, 4, p. 46-61.

14. http://www.francetvinfo.fr/sante/biologie-genetique/l-adn-a-deux-nouvelles-lettres-qu-est-ce-que-ca-change_595171.html.

Romesberg et son équipe ont utilisé des techniques sophistiquées de génie génétique afin de complexifier l'ADN d'une bactérie. Mais est-il possible de modifier la structure hélicoïdale de cette macromolécule en n'ayant recours, comme seuls outils, qu'à la conscience et à l'intention ?

Afin de répondre à cette question à la fois passionnante et osée, Glen Rein préleva des échantillons d'ADN qui furent placés dans un bécher devant les participants à l'étude. Ceux-ci tentaient mentalement de faire changer la structure des hélices. Rein découvrit que plus le degré de cohérence cardiaque était élevé chez les participants, plus les changements structurels de l'ADN (tordre et détordre ses hélices) étaient importants. Pour atteindre un degré élevé de cohérence cardiaque, plusieurs des participants généraient un sentiment d'amour inconditionnel de manière soutenue¹⁵.

Glen Rein a aussi effectué une étude en collaboration avec Leonard Laskow, un médecin qui travaille également comme guérisseur. Dans son travail de guérisseur, Laskow combine l'amour inconditionnel, l'intention dirigée et l'imagerie mentale. Avec cette approche, Leonard Laskow a démontré qu'il est capable de ralentir la croissance de bactéries, ou de protéger des bactéries qui sont soumises à des doses d'antibiotiques.

Dans cette étude, Rein prépara cinq boîtes de Petri, contenant chacune un nombre identique de cellules cancéreuses, et il demanda à Laskow d'émettre une intention différente pour chacune de ces boîtes, alors qu'il les tenait en main. La tâche de Leonard Laskow était d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses en ayant recours à des intentions et des stratégies différentes. Le taux de croissance des cellules malignes était mesuré en évaluant la quantité de thymidine radioactive que celles-ci absorbaient.

Le médecin guérisseur débuta l'expérimentation par une méditation afin d'entrer dans un état d'amour inconditionnel qui favoriserait la connexion avec les cellules cancéreuses. Les cinq intentions et stratégies différentes qu'il utilisa furent les suivantes :

15. Rein G., McCraty R., « Structural changes in water and DNA associated with new physiologically measurable states », *Journal of Scientific Exploration*, 1995, 8, p. 438-439.

1. permettre un retour à l'harmonie et au rythme normal de croissance des cellules tel qu'il était avant que celles-ci ne deviennent cancéreuses;
2. visualiser qu'une fois le traitement terminé seulement trois des cellules cancéreuses demeurent dans la boîte de Petri;
3. aucune intention n'est formulée, Laskow laisse la volonté de Dieu opérer à travers ses mains;
4. offrir un amour inconditionnel aux cellules cancéreuses, sans intention spécifique;
5. visualiser la dématérialisation de ces cellules.

L'intention/stratégie la plus efficace (39 % d'inhibition) a été de permettre aux cellules de retrouver leur ordre normal de croissance. Laisser agir la volonté de Dieu a permis une inhibition de 21 %. Visualiser qu'il ne restait que trois cellules dans la boîte de Petri a amené une inhibition de 18 %. L'amour inconditionnel sans intention spécifique n'a produit aucun effet. Lors de tests subséquents avec Laskow, Rein découvrit que la combinaison d'une intention d'un retour à l'ordre naturel des choses, avec la visualisation que seulement trois cellules demeureraient vivantes dans la boîte, faisait augmenter le taux d'inhibition de la croissance cellulaire à 40 %. L'association d'images mentales à l'intention semble donc générer de meilleurs résultats¹⁶.

Pour le dernier test, Glen Rein demanda à Leonard Laskow de se concentrer sur chacune des cinq intentions/stratégies décrites ci-dessus tout en tenant successivement dans ses mains cinq fioles d'eau. Ces fioles servirent ensuite pour préparer le milieu de culture de tissus nécessaire à la croissance des cellules cancéreuses. De nouveau, l'eau traitée avec l'intention d'un retour à l'ordre naturel donna les meilleurs résultats, permettant une inhibition de 28 % de la croissance cellulaire. Comme si l'eau avait « stocké » les intentions émises et les avait communiquées au milieu de culture ainsi qu'aux cellules cancéreuses.

16. Rein G., « Effect of conscious intention on human DNA », *Proceeds of the International Forum on New Science*, Denver, Colorado, October 1996.

L'IMPRESSION D'ÊTRE OBSERVÉ

Certains chercheurs, dont le biologiste anglais Rupert Sheldrake, ont conduit des expériences afin d'étudier l'impression de sentir lorsque l'on est regardé¹⁷. Il s'agit d'un phénomène commun qui se produit fréquemment dans des endroits publics avec des inconnus. Cette impression amène souvent les gens à se retourner et à constater qu'ils étaient bel et bien observés.

L'un des protocoles de recherche qui fut utilisé par Sheldrake est l'observation directe. Lors des tests, les participants doivent deviner rapidement, en moins de 10 secondes, si on les observe ou non. Leurs réponses, qui sont justes ou fausses, sont enregistrées immédiatement; une session dure moins de 10 minutes et consiste en 20 essais. Ces tests d'observation directe, qui sont faciles à réaliser, ont été effectués avec des milliers de participants. Bon nombre de ces tests ont été conduits dans des écoles et universités. Les résultats sont très constants, et montrent approximativement 55 % de réponses justes par opposition aux 50 % attribuables au hasard. Il s'agit d'un résultat qui devient extrêmement significatif lorsqu'il est répété au cours de plusieurs milliers d'essais. Dans certaines des expériences d'observation directe, les participants étaient testés de manière répétitive, et on leur révélait les résultats au fur et à mesure après chaque essai. Cette approche impliquant un entraînement a permis d'améliorer de manière marquée les résultats¹⁸.

L'autre protocole expérimental qui fut utilisé par Sheldrake et d'autres chercheurs implique de séparer l'observateur et l'observé; ceux-ci se trouvent dans des pièces différentes qui sont reliées par un système de télévision en circuit fermé. L'utilisation de ce protocole débuta dans les années 1980. Dans ces tests, on ne demande pas aux participants de deviner s'ils sont observés ou non, mais

17. Sheldrake R., « Experiments on the sense of being stared at: the elimination of possible artefacts », *Journal of the Society for Psychological Research*, 2001, 65, p. 122-137.

18. Colwell J., Schröder S., Sladen D., « The ability to detect unseen staring: A literature review and empirical tests », *British Journal of Psychology*, 2000, 91, p. 71-85.

on enregistre plutôt leur conductance cutanée. Ces tests sont composés de séries aléatoires d'essais, au cours desquels les observateurs soit regardent l'image du participant observé sur l'écran TV, soit détournent le regard en pensant à autre chose.

Sur le plan statistique, bon nombre des études réalisées à l'aide de ce protocole de recherche ont produit des résultats significatifs. Ces résultats montrent que la conductance cutanée change lorsque les observateurs regardent les observés, et cela même si les participants observés n'en sont pas conscients¹⁹.

Dean Radin a mis au point une variante de ce protocole expérimental pour étudier l'impression d'être observé. Dans ce protocole, on utilise un électrogastrogramme (ou EGG) afin de vérifier si l'activité contractile de la région gastro-intestinale de l'observé, une zone particulièrement sensible aux émotions, peut être influencée par les émotions de l'observateur. Celui-ci se trouve dans une pièce différente, située à distance, et regarde un écran TV. L'activité EGG est mesurée chez un individu qui est en train de se relaxer. Pendant ce temps, dans l'autre pièce, l'autre participant jouant le rôle de l'observateur regarde l'écran TV. Sur celui-ci apparaît l'image de la personne observée de même que, périodiquement, des images vidéo émotionnellement positives, négatives, neutres ou calmantes.

Les résultats ont montré que les réponses EGG étaient significativement plus marquées lorsque l'observateur expérimentait les états positif et négatif, comparativement à l'état émotionnellement neutre. En d'autres termes, la région gastro-intestinale de l'individu observé répondait aux émotions de l'observateur, même si les paires de participants (l'observateur et l'observé) étaient physiquement séparées et ne pouvaient communiquer entre elles *via* les canaux sensoriels normaux²⁰.

19. Schmidt S., Schneider R., Utts J., Walach H., « Distant intentionality and the feeling of being stared at: two meta-analyses », *British Journal of Psychology*, 2004, 95, p. 235-247.

20. Radin D., Schlitz M. J., « Gut feelings, intuition, and emotions: an exploratory study », *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 2005, 11, p. 85-91.

Le chercheur en psychologie Stefan Schmidt, qui dirige la section d'évaluation des recherches en médecines complémentaires à la clinique universitaire de Fribourg-en-Brisgau, en Allemagne, a effectué une méta-analyse d'une trentaine d'études portant sur l'effet non local de l'intention sur la conductance cutanée de récepteurs humains éloignés ou sur l'impression d'être observé. Cette analyse statistique a confirmé l'existence de ces phénomènes²¹. La méta-analyse a aussi révélé que la magnitude de ceux-ci était corrélée à la qualité des études : plus le niveau de qualité des études était grand et plus la magnitude de ces phénomènes était élevée.

LA GUÉRISON À DISTANCE

En 1975, une stagiaire anglaise en médecine générale tomba soudainement malade. Elle présentait des symptômes évoquant une septicémie et une méningite. Moribonde, elle fut admise à l'hôpital. Les médecins découvrirent alors qu'elle souffrait du syndrome de Waterhouse-Friderichsen. Il s'agit d'une inflammation des glandes surrénales provoquant une insuffisance surrénalienne aiguë. Celle-ci est causée par une infection bactérienne sévère qui est associée à plusieurs facteurs de risque. Une antibiothérapie doit être instaurée au plus tôt, accompagnée de perfusions en intraveineuse. Si ce syndrome n'est pas traité le plus vite possible, il évolue très rapidement vers un coma puis le décès du patient.

La soirée suivant l'hospitalisation de la jeune femme, des individus se réunirent et prièrent pour que celle-ci guérisse totalement sans invalidité résiduelle. Ce soir-là, au même moment, la condition de la stagiaire s'améliora subitement. Les médecins notèrent alors que la pneumonie qui infectait le lobe moyen de son poumon gauche avait maintenant disparu. Cela leur sembla totalement inexplicable.

21. Schmidt S., Schneider R., Utts J., Walach H., « Distant intentionality and the feeling of being stared at: two meta-analyses », *British Journal of Psychology*, 2004, 95, p. 235-247.

La patiente sortit du coma quatre jours plus tard. Lors de son arrivée à l'hôpital, un ophtalmologiste avait découvert qu'il y avait eu une hémorragie dans son œil gauche, qui entraînerait une cécité permanente de cet œil. Remarquablement, la jeune femme recouvra une vision impeccable du côté gauche, de même qu'une santé parfaite²².

Cette anecdote médicale nous amène à nous poser la question suivante: la prière pour autrui peut-elle vraiment guérir?

La psychiatre et chercheuse Elisabeth Targ était intéressée par les phénomènes psi, de même que par le rôle de la spiritualité dans la guérison et la santé et l'effet thérapeutique de la prière. En 1995, alors que le sida faisait encore beaucoup de victimes, celle-ci et ses collaborateurs du centre médical de l'université de Californie à San Francisco (UCSF) menèrent une étude pilote en double aveugle impliquant 20 patients atteints du sida à un stade avancé. Tous les patients reçurent des soins conventionnels, et des guérisseurs spirituels prièrent pour 10 d'entre eux. Ces guérisseurs habitaient en moyenne à 2 400 km des patients. Ces derniers ignoraient à quel groupe ils avaient été affectés (de manière aléatoire). Ils ne savaient donc pas si quelqu'un priait pour eux. L'étude dura six mois. Quatre patients décédèrent, ce qui représentait un taux de mortalité typique. Lorsque les résultats furent dévoilés, les chercheurs apprirent que les quatre patients décédés appartenaient au groupe contrôle: en d'autres termes, les 10 membres du groupe expérimental, qui avaient fait l'objet de prières, étaient toujours vivants.

Encouragée par ces résultats, Elisabeth Targ décida de conduire, l'année suivante, une étude de confirmation. Quarante patients furent recrutés. Ceux-ci savaient qu'en acceptant de participer à l'étude, ils avaient une chance sur deux de bénéficier des prières de guérisseurs spirituels. Des photos des 40 participants

22. Gardner R., « Miracles of healing in Anglo-Celtic Northumbria as recorded by the Venerable Bede and his contemporaries: a reappraisal in the light of twentieth century experience », *British Medical Journal*, 1983, 287, p. 1927-1933.

furent prises. Les participants furent répartis dans les deux groupes (expérimental et contrôle) de façon aléatoire, en fonction de l'âge, du niveau d'activité du système immunitaire et du nombre de complications liées au sida. Les photos des membres du groupe expérimental furent envoyées à 40 guérisseurs (par exemple, rabbins, chamans et praticiens en soins énergétiques), tandis que les photos des membres du groupe contrôle furent conservées dans un tiroir fermé à clé. Les guérisseurs, qui se trouvaient à distance des patients appartenant à ce groupe, exerçaient leurs rituels une heure par jour pendant six journées consécutives. Chaque semaine pendant dix semaines, les guérisseurs permutaient les patients afin que chaque membre du groupe expérimental puisse tirer bénéfice de leurs prières.

Le secret sur la répartition des patients fut levé six mois après le début de l'étude. Les résultats révélèrent que les patients du groupe expérimental avaient passé 600 % de jours en moins à l'hôpital, et avaient contracté 300 % en moins de maladies liées au sida (par exemple, l'ulcère et l'encéphalite), comparativement aux patients du groupe contrôle. Ces différences entre les deux groupes étaient significatives. Par ailleurs, l'effet placebo ne joua pas un grand rôle puisqu'environ 55 % des patients des deux groupes crurent que les guérisseurs priaient pour eux, et ils ne se portèrent pas mieux que les autres patients²³.

Les résultats des deux études réalisées par Elisabeth Targ et ses collaborateurs ont le mérite d'être clairs. Mais ce n'est pas le cas de toutes les études portant sur les effets thérapeutiques de la prière. Effectivement, certaines d'entre elles souffrent de lacunes importantes sur le plan méthodologique, et d'autres études produisent des résultats qui ne sont pas consistants. Selon toute vraisemblance, cela est dû au fait que de nombreux facteurs sont impliqués dans la prière pour la guérison d'autrui, et qu'il est difficile de contrôler toutes ces variables. Par exemple, la capacité des participants à générer une intention non locale de façon efficace peut varier considérablement d'une étude à l'autre.

23. Sicher F., Targ E. Moore D., Smith H., « A randomized double-blind study of the effect of distant healing in a population with advanced AIDS. Report of a small scale study », *The Western Journal of Medicine*, 1998, 169(6), p. 356-363.

À ce propos, Dean Radin et ses collègues se sont demandé dans quelle mesure un entraînement à la méditation peut moduler les effets de l'intention compatissante de guérison à distance²⁴. Dans leur étude en double aveugle (qu'ils ont appelée la «*Love Study*»), ils ont recruté des couples. Pour chaque couple, l'un des membres était en parfaite santé tandis que l'autre membre recevait un traitement contre le cancer. Le partenaire en bonne santé jouait le rôle de l'émetteur, alors que le patient était le récepteur. Dans le groupe des entraînés, les émetteurs étaient invités à cultiver une intention de compassion, qui est un acte d'amour désintéressé envers une autre personne visant à la soulager de sa souffrance et à accroître son bien-être. Quant au programme d'entraînement à la méditation, celui-ci consistait en un atelier d'une journée. Pendant une période de trois mois, les participants choisis pour être les émetteurs devaient pratiquer la méditation durant trente minutes chaque jour.

En plus du groupe des entraînés, il y avait un groupe témoin en liste d'attente. Les membres de ce groupe étaient les mêmes couples mais testés avant que les partenaires en bonne santé suivent le programme d'entraînement. Un troisième groupe, le groupe contrôle, était composé de couples en bonne santé n'ayant pas reçu d'entraînement. Lorsqu'un couple arrivait au laboratoire, des électrodes étaient installées chez les deux conjoints afin de mettre sous monitoring la conductance cutanée, le rythme cardiaque et la respiration. On demandait alors aux deux conjoints de maintenir, pendant toute la durée de l'expérience, un sentiment de connexion les unissant. Dans le groupe contrôle, on demandait aux membres du couple de déterminer lequel des deux conjoints était la personne la plus réceptive. C'est à cette personne que revenait le rôle du récepteur. Dans les deux autres groupes (entraînés et témoins en liste d'attente), les récepteurs étaient toujours les patients souffrant de cancer.

Les récepteurs s'asseyaient dans un fauteuil inclinable se trouvant dans une pièce blindée contre les ondes électromagnétiques et isolée au niveau acoustique. Ils étaient informés qu'ils seraient

24. Radin D., Stone J., Levine E., Eskandarnejad S., Schlitz M., Kozak L., Mandel D., Hayssen G., «*Compassionate intention as a therapeutic intervention by partners of cancer patients: effects of distant intention on the patients' autonomic nervous system*», *Explore*, 2008, 4, p. 235-243.

vus à des périodes de temps déterminées aléatoirement, *via* un moniteur vidéo, par les émetteurs, qui se trouvaient dans une pièce éloignée (les deux pièces étaient séparées par une distance de 20 mètres). Durant ces périodes, l'émetteur devait faire un effort mental pour se connecter avec le récepteur. À d'autres moments, l'image vidéo disparaissait et l'émetteur devait alors se relaxer et ne pas envoyer d'intention de compassion. Les récepteurs ignoraient la longueur des périodes d'intention compatissante ou de relaxation. Les périodes d'intention duraient en fait dix secondes, alors que la durée des périodes de relaxation variait entre cinq et quarante-cinq secondes. Cette durée était déterminée de manière aléatoire par un programme informatique.

En tout, 36 couples participèrent à l'étude. L'analyse de la conductance cutanée chez tous les émetteurs des différents groupes révéla une augmentation marquée après que les images des récepteurs furent apparues sur le moniteur vidéo. Cela indiquait une activation du système nerveux sympathique résultant de l'effort mental associé avec l'intention de compassion et les pensées de guérison. Environ deux secondes après que l'image vidéo apparaissait, la conductance cutanée des émetteurs commençait à augmenter, pour atteindre son paroxysme approximativement trois secondes plus tard. Radin et ses collaborateurs comparèrent également la conductance cutanée des récepteurs dans les trois groupes. Tous les récepteurs répondaient rapidement, après le début de la période d'envoi. Dans le groupe contrôle, la conductance cutanée disparaissait après quatre secondes, alors que cette réponse s'évanouissait au bout de cinq secondes dans le groupe témoin. Pour ce qui est du groupe des entraînés, la conductance cutanée des récepteurs augmentait progressivement pendant huit secondes. C'est dans ce groupe que furent mesurés les accroissements les plus élevés. Ces résultats suggèrent qu'un entraînement à la méditation peut accroître les effets de l'intention compatissante de guérison à distance²⁵.

25. *Ibid.*

CHAPITRE 5

UNE CONSCIENCE DÉLOCALISÉE

« Ce jour, que vous redoutez comme le dernier de votre vie, est celui de votre naissance pour l'éternité. »

SÉNÈQUE

L'EMI ET SES DIFFÉRENTES COMPOSANTES

Qu'arrive-t-il après la mort de notre corps physique ? Notre esprit et notre personnalité survivent-ils ? Qu'en est-il de notre conscience ? Se dissout-elle totalement dans le néant ? Si la vie se poursuit après la mort, continue-t-on d'exister en tant qu'entité individuelle ou plutôt au sein d'un Esprit universel ? Ces profondes questions existentielles ont probablement hanté les êtres humains depuis l'apparition d'*Homo sapiens sapiens*.

Il existe différentes façons d'aborder ces grandes questions. On peut, par exemple, tout simplement accepter les enseignements proposés à ce sujet par les religions, les philosophies ou bien encore les traditions ésotériques. Mais il est également possible de considérer ce que la science a découvert à propos de ce qui touche à la mort.

Au cours des quarante dernières années, plusieurs chercheurs se sont penchés sur les expériences mentales vivaces d'individus se trouvant physiologiquement ou psychologiquement proches de la mort. Celles-ci ont été appelées « expériences de mort imminente »

(EMI, en anglais *near-death experience* [NDE]), et les individus qui rapportent ces expériences sont désignés par le terme « expérienceurs ». Les EMI peuvent se produire suite à un arrêt cardiaque, un accident, une maladie, ou bien des complications associées à une opération chirurgicale ou à une hémorragie sévère. Ces expériences peuvent également survenir durant ou après un accouchement de même que suite à un coma, une intoxication ou une électrocution.

Des études statistiques indiquent qu'en Occident environ 4% de la population a vécu une EMI. D'autres études révèlent que durant les cinquante dernières années, plus de 25 millions d'individus dans le monde entier auraient vécu une EMI¹. Cela est déjà considérable, mais le développement des défibrillateurs automatiques et l'accès à cette technologie devraient permettre d'accroître significativement le nombre d'expérienceurs dans le futur.

Les EMI ne semblent pas être influencées par des facteurs tels que le genre, la race, le statut socio-économique, le niveau d'éducation et les systèmes de croyances. Ainsi, les EMI se produisent aussi fréquemment chez les athées et les agnostiques que chez les personnes religieuses².

Même s'il n'y pas deux EMI identiques, et que les expérienceurs ne vivent pratiquement jamais tous les aspects typiques de cette expérience, la recherche démontre que l'EMI se caractérise par certains éléments de base³. L'un des éléments les plus fréquents est l'expérience hors du corps (EHC), qui est l'impression de sortir de son corps et de voir les événements se dérouler depuis un point de vue extérieur ou un lieu spatialement éloigné. Durant les EHC, les expérienceurs réalisent non seulement qu'ils conservent leurs facultés mentales (par exemple, la conscience, la perception,

1. Van Lommel P., *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, New York, HarperOne, 2010.

2. Kellehear A., « Culture, biology and the near-death experience. A reappraisal », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1993, 181, p. 148-156.

3. Ring K., Elsaesser-Valarino E., *Lessons from the Light: What We Can Learn from the Near-Death Experience*, New York and London, Insight Books, Plenum, 1998.

la pensée, la mémoire, l'identité personnelle, la volonté et les émotions), mais que ces facultés sont renforcées. Ainsi, l'audition est fine, la vision peut être étendue à 360° et la pensée est vive. Les expérienceurs affirment aussi fréquemment qu'en l'absence de leur corps physique ils sont capables de se projeter où ils le souhaitent (par exemple, traverser les murs) et de lire les pensées.

D'un point de vue scientifique, l'EHC est extrêmement importante car elle est la plus objective des composantes des EMI, et la seule pouvant être corroborée de manière indépendante. Toutes les autres composantes des EMI reposent essentiellement sur des rapports subjectifs. Des sentiments de paix et de joie, et le passage à travers une région d'obscurité ou un tunnel sombre qui est souvent suivi par l'apparition d'une lumière d'une brillance inhabituelle, constituent d'autres aspects typiques des EMI. Par ailleurs, il n'est pas rare d'entendre les expérienceurs faire allusion à un autre monde d'une beauté magnifique dans lequel on peut apercevoir des cités fantastiques et de fabuleux jardins, ainsi qu'entendre des musiques éthérées extraordinaires. Les expérienceurs rapportent aussi souvent des rencontres avec des membres de leur famille ou des amis décédés; ceux-ci apparaissent plus jeunes et en meilleure santé que dans leur souvenir.

En outre, les expérienceurs affirment couramment avoir rencontré un « Être de Lumière » qui peut communiquer télépathiquement. Celui-ci rayonne une acceptation totale et un amour inconditionnel. Certaines études transculturelles indiquent que les croyances religieuses personnelles et les perspectives culturelles influencent la manière dont l'EMI est interprétée⁴. Par exemple, un chrétien pourra croire que l'« Être de Lumière » rencontré était Jésus, tandis qu'un bouddhiste pourra penser qu'il s'agissait de Bouddha. En présence d'un tel être, les expérienceurs font parfois l'expérience d'une revue de la vie. Durant cette revue, ils peuvent voir leur vie entière défiler très rapidement devant eux, et revivre

4. Kellehear A., « Culture, biology and the near-death experience », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1993, 181, p. 148-156.

des événements majeurs ou mineurs de cette vie, quelquefois en adoptant la perspective des autres individus impliqués. Cet élément de l'EMI permet aux expérienceurs de tirer des conclusions sur leur vie et sur les changements dont elle pourrait faire l'objet.

Lors de la phase ultérieure de l'EMI, les expérienceurs peuvent rencontrer une barrière, se présentant sous la forme d'un mur, d'un pont ou d'une rivière. À cet endroit, ils comprennent qu'ils ne seront plus en mesure de revenir dans leur corps et de reprendre leur vie s'ils traversent cette frontière. L'« Être de Lumière » ou les proches défunts expliquent alors aux expérienceurs qu'ils doivent retourner dans leur corps, car les objectifs de leur vie physique n'ont pas été encore tous atteints. En général, c'est à ce moment-là que les expérienceurs sont forcés de retourner dans leur corps⁵.

UNE EXPÉRIENCE QUI TRANSFORME LA VIE

Les recherches conduites au sujet des répercussions des EMI révèlent que ces expériences transforment positivement et de façon marquée la majorité des expérienceurs. Ces derniers partagent un profil psychologique comparable après une EMI, quelles que soient les différences dans leur personnalité d'avant cette expérience : cela se reflète au niveau de leurs croyances et valeurs, de leurs attitudes et comportements, de même que de leur vision du monde. Ces changements psychologiques et spirituels, qui deviennent plus apparents au fil du temps, ne correspondent pas du tout au genre de changements auxquels on s'attendrait si on considère l'EMI simplement comme une hallucination⁶.

Examinons brièvement les divers types de changements fréquemment rapportés par les expérienceurs. D'abord ceux-ci reviennent avec une vision de soi différente : ils ont une meilleure

5. Ring K., Elsaesser-Valarino E., *Lessons from the Light: What We Can Learn from the Near-Death Experience*, New York and London, Insight Books, Plenum, 1998.

6. *Ibid.*

estime d'eux-mêmes et une confiance en eux accrue, ce qui fait qu'ils deviennent moins dépendants de l'approbation d'autrui. Ils comprennent aussi que le but principal de leur existence est de découvrir et d'accomplir leur mission sur terre. Les expérienceurs s'émerveillent et sont remplis de gratitude pour la vie, qui a plus de sens et d'intérêt et pour laquelle ils éprouvent maintenant un sentiment de révérence. Par conséquent, leurs préoccupations s'étendent désormais à toutes les formes de vie, et ils deviennent plus sensibles à la santé de la biosphère. En outre, moins critiques et plus tolérants, les expérienceurs deviennent également plus altruistes et compatissants, ce qui les amène souvent à faire des dons pour des œuvres de charité ou à se consacrer à des causes humanitaires. Ils passent aussi plus de temps avec leurs proches et leurs amis, et ils perçoivent dorénavant comme futile et vide la quête du pouvoir, de la célébrité et des succès sur le plan matériel.

Par ailleurs, souvent, les expérienceurs notent un déclin de leurs affiliations religieuses, qui est accompagné par un accroissement de leur spiritualité et un intérêt plus marqué pour les pratiques contemplatives telles que la méditation et les retraites. De plus, peu importe ce à quoi ils croyaient auparavant, les expérienceurs ont désormais la certitude que la vie continue après la mort du corps physique et que Dieu (ou un principe transcendant) existe. Les expérienceurs reviennent aussi souvent de leur expérience avec diverses capacités psi (par exemple, clairvoyance, télépathie et précognition), et ils essaient parfois de retrouver des connaissances acquises durant l'EMI et perdues lors de la « réintégration » dans le corps physique⁷.

Même si les EMI sont de puissantes expériences transformatives, elles n'ont pas que des conséquences positives car la plupart des expérienceurs en ressortent bouleversés, et ils peinent à les accepter et les intégrer. Ce processus est encore plus difficile lorsque leurs expériences sont perçues négativement ou suscitent le scepticisme des soignants, de leur famille et de leurs amis. Il n'est

7. *Ibid.*

pas inhabituel pour les expérienceurs d'éprouver des sentiments de dépression, de solitude et de nostalgie durant les premières années après leur expérience⁸.

Dans une faible proportion de cas, les EMI relatées sont désagréables ou carrément effrayantes. Elles peuvent, par exemple, s'accompagner d'angoisse évoquée par l'expérience d'une perte de contrôle durant le passage à travers le tunnel ou bien du « vide absolu ». Les quelques études disponibles au sujet des EMI négatives suggèrent que les personnes égocentriques et celles qui ont peur de mourir, qui ressentent de la colère ou de la culpabilité, ou qui croient qu'elles vont aller en enfer à leur mort sont davantage susceptibles de vivre une EMI négative⁹.

À ce propos, voici un extrait du témoignage d'un individu rapporté par mon bon ami le Dr Jean-Jacques Charbonier, un médecin anesthésiste-réanimateur français qui mène des recherches sur les EMI depuis plusieurs années¹⁰. L'expérience négative relatée a été vécue pendant un arrêt cardiaque :

« Il y avait beaucoup de monde autour de moi pour essayer de me réanimer. Je suis ensuite entré dans une sorte de cône très obscur qui tournait en spirale et un courant très fort m'emporta vers l'extrémité de cet entonnoir. Au passage, je croisai des visages ridés et grimaçants qui semblaient appartenir à des gens qui souffraient terriblement. Plus je m'enfonçais dans ce cylindre, qui devenait de plus en plus étroit, plus les gens souffraient. Ils criaient, mais aucun son ne sortait de leur bouche. C'était terrible. Moi aussi je pouvais ressentir leurs souffrances [...] Quand je suis enfin arrivé devant cette flamme immense, j'ai d'abord pensé que j'étais en enfer et que j'allais être brûlé tout de suite. Mais la flamme s'est mise à danser d'une drôle de façon et elle m'a enveloppé pour me demander comment j'avais aidé les autres. Je n'ai su quoi lui répondre. C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que ma vie passée n'avait été qu'une suite de petits larcins et d'escroqueries minables. »

8. Van Lommel P., *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, New York, HarperOne, 2010.

9. Greyson B., Bush N.E., « Distressing near-death experiences », *Psychiatry* 55, 1992, p. 95-110.

10. Charbonier, J.-J., *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

La plupart des EMI négatives contiennent également des éléments positifs; ceux-ci constituent d'ailleurs souvent la majeure partie de l'expérience. Ce type d'EMI peut aussi avoir des conséquences positives puisque la plupart des expérienceurs ayant vécu une EMI négative n'ont plus peur de mourir, et ils retrouvent la foi en Dieu. De surcroît, ils interprètent leur expérience négative comme étant une opportunité de changer radicalement leur vie¹¹.

DES PERCEPTIONS CONFIRMÉES DURANT L'ÉTAT DE MORT CLINIQUE

Il y a une quinzaine d'années, le neurologue Olaf Blanke et ses collaborateurs ont rapporté dans la revue scientifique *Nature* l'expérience étrange d'une femme épileptique¹². Comme les crises de cette patiente ne pouvaient pas être contrôlées seulement par les médicaments, on conseilla à cette dernière d'avoir recours à la neurochirurgie. Afin d'obtenir des informations sur la localisation et l'étendue de la zone épileptogène (la zone du cerveau qui cause les crises) dont on devait faire l'ablation lors de l'opération, les médecins chercheurs implantèrent des électrodes dans son lobe temporal droit. D'autres électrodes furent implantées afin d'identifier et de localiser, par le biais de la stimulation électrique, les régions du cerveau qui, si elles étaient retirées, provoqueraient une paralysie ou un déficit dans les capacités sensorielles ou linguistiques. Une telle approche permet de préserver l'intégrité des aires cérébrales importantes qui sont adjacentes à la zone épileptogène.

Lorsque les chercheurs stimulèrent le gyrus angulaire – une structure du cerveau située aux alentours de la jonction temporo-pariétale, qui semble être impliquée dans la perception de notre corps dans l'espace –, la patiente se décrivit comme « flottant » près du plafond. Elle affirma aussi voir ses jambes « en train de rapetisser ». Dans un autre article publié quelques années plus tard,

11. *Ibid.*

12. Blanke O., Ortigue S., Landis T., Seeck M., « Stimulating illusory own-body perceptions », *Nature* 419, 2002, p. 269-270.

Blanke et ses collègues décrivent l'EHC comme étant le produit d'un dysfonctionnement temporaire du gyrus angulaire¹³.

Cette interprétation n'est pas cohérente, car l'expérience rapportée par cette patiente épileptique représente une illusion impliquant une appréhension fautive de la réalité. Alors qu'à l'inverse les EHC typiques associées aux EMI impliquent souvent des perceptions vérifiables des événements liés à la réanimation ou à l'accident, ainsi qu'aux environs. À ce sujet, certains récits d'expérimentateurs ont été corroborés indépendamment par des témoins. L'un des cas les plus célèbres de perceptions véridiques corroborées lors d'EMI – des perceptions dont on peut attester qu'elles ont coïncidé avec la réalité – est celui rapporté par le cardiologue Pim van Lommel et ses collègues aux Pays-Bas. Dans ce cas précis, la perception véridique a été corroborée par un infirmier en unité de soins intensifs de cardiologie durant la phase pilote d'une étude conduite par van Lommel et ses collaborateurs¹⁴. Voici le témoignage de cet infirmier :

« Durant une garde de nuit, une ambulance amena un homme de 44 ans, cyanosé et dans le coma, à l'unité de soins coronariens. Il avait été retrouvé environ une heure plus tôt dans un pré par des passants. Après l'admission, on lui fit une respiration artificielle sans intubation, tandis qu'on pratiquait un massage cardiaque et une défibrillation. Quand on voulut intuber le patient, on dut lui enlever le dentier qu'il avait dans la bouche. Je retirai ces prothèses dentaires supérieures que je déposai sur le « chariot d'urgence ». Pendant ce temps, on poursuivait la tentative de réanimation cardiaque. Après environ une heure et demie, le patient avait un rythme cardiaque et une pression sanguine suffisants, mais il était toujours comateux, ventilé et intubé. Il fut transféré dans l'unité de soins intensifs pour que la respiration artificielle puisse se poursuivre. Ce n'est qu'après plus d'une semaine que je rencontrais à nouveau le patient, qui était maintenant de retour dans le service de cardiologie. Tandis que je distribuais les médicaments, il m'interpella :

– Oh ! cet infirmier sait où est mon dentier.

13. Blanke O., Landis T., Spinelli L., Seeck M., « Out-of-body experience and autoscapy of neurological origin », *Brain* 127, 2004, p. 243-258.

14. Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I., « Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands », *Lancet* 358, 2001, p. 2039-2045.

Je fus très surpris. Puis il m'expliqua :

– Oui, vous étiez là quand j'ai été amené à l'hôpital et vous avez pris mon dentier pour le mettre sur ce chariot où il y avait toutes ces bouteilles, et ce tiroir coulissant en dessous où vous l'avez mis.

J'étais particulièrement étonné parce que je me suis souvenu que cette scène s'était déroulée alors que cet homme était dans le coma et en train d'être réanimé. Je lui demandai de m'en dire plus. L'homme me répondit qu'il s'était vu lui-même allongé sur le lit à partir d'une position surélevée, avec toute l'équipe médicale affairée autour de son corps. Il fut également en mesure de décrire correctement et en détail la petite pièce dans laquelle il avait été réanimé ainsi que l'apparence de ceux qui étaient avec moi. Au moment où il avait observé la situation, il avait ressenti de la peur à l'idée que l'on arrête le protocole de réanimation et qu'on le laisse mourir. Et c'est vrai que nous avions en tête un pronostic très négatif pour ce patient du fait de l'état dans lequel il était arrivé. Le patient me dit aussi qu'il avait essayé désespérément, mais sans succès, de nous faire prendre conscience à tous qu'il était toujours vivant et que nous devions continuer la réanimation. Il fut profondément impressionné par son expérience et dit qu'il n'avait plus peur de la mort. Quatre semaines plus tard, il quitta l'hôpital en parfaite santé. »

Un autre cas intéressant de perception confirmée a été rapporté par le cardiologue anglais Richard Mansfield. Ce dernier confia ce qui suit au Dr Sam Parnia¹⁵. Durant son quart de nuit, Mansfield fut appelé d'urgence pour un arrêt cardiaque. En compagnie des autres membres de l'équipe médicale, il se précipita vers le patient, un jeune homme de 32 ans qui n'avait plus de pouls, qui ne respirait plus et dont l'électrocardiogramme (ECG) était plat. Le Dr Mansfield et ses collègues tentèrent alors de ressusciter cet homme, même si les chances de le sauver semblaient très minces. Le patient fut intubé et on lui administra de l'oxygène, de l'adrénaline ainsi qu'un massage cardiaque. En dépit de cette intervention, l'ECG demeura plat et le pouls absent. Les membres de l'équipe médicale continuèrent leurs efforts pendant plus d'une demi-heure, en vain, puis Mansfield leur dit de tout arrêter : c'était terrible, mais il fallait accepter le fait que le jeune homme était décédé. Tout juste avant de cesser les

15. Parnia S., *What Happens When We Die: A Groundbreaking Study Into the Nature of Life and Death*, Carlsbad, CA, Hay House, 2007.

manœuvres de réanimation cardio-pulmonaires, Richard Mansfield regarda le moniteur, les électrodes et les fils reliés aux électrodes afin de s'assurer que tout fonctionnait parfaitement.

Mansfield quitta la chambre et se rendit au poste des infirmières afin d'inscrire des notes dans le dossier médical du patient qui venait de décéder. Tandis qu'il s'acquittait de sa tâche, le Dr Mansfield réalisa qu'il ne se souvenait pas exactement du nombre d'ampoules d'adrénaline qu'on avait administrées au patient décédé. Environ quinze minutes plus tard, il retourna à la chambre afin de vérifier ce détail.

Dans la chambre, Mansfield regarda le jeune homme et constata que ses lèvres et sa peau n'étaient plus aussi bleu-violet que lorsque les manœuvres de réanimation avaient été arrêtées. Suspectant que quelque chose d'étrange se passait, Richard Mansfield s'approcha du patient pour vérifier s'il pouvait percevoir un pouls au niveau de l'aîne. Stupéfait, le cardiologue découvrit que le patient émettait bel et bien un pouls. Les autres membres de l'équipe médicale furent appelés sur-le-champ et on reprit les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaires. Cette fois, les manœuvres réussirent. Lorsque le patient fut stabilisé, on le transféra dans une chambre se trouvant à l'unité des soins intensifs.

Environ une semaine plus tard, Mansfield vint voir le patient. À la grande surprise du cardiologue, non seulement le jeune homme avait complètement récupéré, mais, en plus, il ne souffrait d'aucune atteinte cérébrale. Le patient dit alors au cardiologue qu'il avait été témoin de tout ce que Mansfield avait fait (vérifier son pouls ; arrêter les manœuvres de réanimation et quitter la chambre ; revenir plus tard et reprendre son pouls ; et puis recommencer les manœuvres de réanimation).

Richard Mansfield confia à Sam Parnia qu'il était déconcerté par ce cas, car il s'agissait d'une impossibilité sur le plan médical¹⁶.

16. *Ibid.*

De tels cas revêtent une grande importance car, durant un arrêt cardiaque, le flux de sang dans le cerveau est interrompu et la respiration s'arrête. Lorsque cela arrive, l'activité électrique du cerveau (telle que mesurée par l'EEG) disparaît après dix à vingt secondes, et la victime de l'arrêt cardiaque est alors considérée en état de mort clinique¹⁷. Dans ces conditions, le Dr Jean-Jacques Charbonier propose d'utiliser le terme d'« expérience de mort provisoire » puisque la victime de l'arrêt cardiaque n'est plus en « état de mort imminente » : effectivement, elle est parfois morte cliniquement depuis plusieurs minutes¹⁸.

Parce que les régions cérébrales médiatisant les fonctions mentales ne sont plus fonctionnelles, on ne s'attend pas à ce que les victimes d'arrêt cardiaque aient des expériences conscientes claires dont elles pourraient se rappeler. Cependant, des études conduites aux Pays-Bas¹⁹, en Belgique²⁰, au Royaume-Uni²¹ et aux États-Unis²² ont révélé qu'environ 15 % des survivants à des arrêts cardiaques relatent des souvenirs de la période durant laquelle ils étaient cliniquement morts. Ces études, qui ont mis en évidence plus d'une centaine d'EMI, démontrent que la conscience, les perceptions, les pensées et les émotions peuvent être expérimentées durant une période où l'activité cérébrale n'est plus détectée par un EEG.

17. Clute H. L., Levy W. J., « Electroencephalographic changes during brief cardiac arrest in humans », *Anesthesiology* 73, 1990, p. 821-825.

18. Charbonier J.-J., *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

19. Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I., « Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands », *Lancet* 358, 2001, p. 2039-2045.

20. Lallier F., Velly G., Leon A., « Near-death experiences in survivors of cardiac arrest: a study about demographic, medical, pharmacological and psychological context », *Critical Care* 19 (Suppl. 1), 2015, p. 421.

21. Parnia S., Waller D. G., Yeates R., Fenwick P., « A qualitative and quantitative study of the incidence, features and aetiology of near-death experiences in cardiac arrest survivors », *Resuscitation* 48, 2001, p. 149-156.

22. Schwanager J., Eisenberg P.R., Schechtman K.B., Weiss, A.N., « A prospective analysis of near-death experiences in cardiac arrest patients », *Journal of Near-Death Studies* 20, 2002, p. 215-232. Greyson B., « Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit », *General Hospital Psychiatry* 25, 2003, p. 269-276.

Les partisans des théories matérialistes de l'esprit soutiennent que, même si le tracé EEG est plat suite à un arrêt cardiaque, il pourrait y avoir une activité cérébrale résiduelle au niveau des structures profondes du cerveau, qui ne serait pas détectée à cause des limitations de cette technique d'enregistrement de l'activité neuroélectrique. Cet argument est valide puisque l'EEG de surface – mesurée à l'aide d'électrodes appliquées sur le scalp – n'enregistre principalement que l'activité des populations corticales de neurones²³. Toutefois, l'activité cérébrale reconnue par les neuroscientifiques comme étant la condition nécessaire de l'activité consciente et des fonctions mentales – qui est parfaitement mesurée par l'EEG de surface – est clairement abolie durant un arrêt cardiaque²⁴.

DES TENTATIVES D'EXPLICATION BIOLOGIQUE QUI ÉCHOUENT

Des scientifiques matérialistes ont proposé des explications biologiques afin d'expliquer les différents aspects des EMI. Selon moi, ces tentatives d'explication échouent toutes à rendre compte de la richesse et du caractère multidimensionnel de ces expériences, de même que de leurs répercussions.

L'une de ces hypothèses, qui a été proposée par la psychologue Susan Blackmore, est celle du « cerveau mourant²⁵ » : un manque d'oxygène (ou anoxie) durant le processus de la mort pourrait produire une excitation anormale des neurones dans les aires cérébrales associées à la vision, et une telle excitation anormale entraînerait l'illusion de voir une lumière brillante au bout d'un tunnel sombre. Cette hypothèse souffre de plusieurs problèmes. D'abord, les observations de tunnel sont absentes de

23. Le cortex cérébral désigne la couche superficielle du cerveau, qui est composée de substance grise.

24. Greyson B., « Cosmological implications of near-death experiences », *Journal of Cosmology* 14, 2011, p. 4684-4696.

25. Blackmore S. J., Troscianko T. S., « The physiology of the tunnel », *Journal of Near-Death Studies* 8, 1989, p. 15-28.

plusieurs récits d'expérienceurs. Ensuite, si l'anoxie jouait un rôle important dans la production des EMI, la plupart des individus expérimentant un arrêt cardiaque devraient rapporter une EMI, mais ce n'est pas du tout le cas²⁶. Par ailleurs, lorsque leur niveau d'oxygène diminue considérablement, les personnes dont le cœur ou les poumons fonctionnent mal expérimentent un « état confusional aigu », dont ils se rappellent peu ou pas du tout et au cours duquel ils sont très agités et confus. Le contraste est frappant avec les EMI, qui sont vécues avec une conscience lucide, un raisonnement clair et des processus de pensée bien structurés. De plus, les expérienceurs gardent un souvenir précis, complet et indélébile de l'EMI. Si l'hypothèse de Blackmore était juste, l'illusion de voir un tunnel et une lumière devrait être plus forte au fur et à mesure que le niveau d'oxygène dans le sang chute. Cependant, les individus avec un niveau bas d'oxygène ne témoignent pas d'observations de tunnel ou de lumière, ou d'autres aspects typiques des EMI, et, dans certains cas, des expérienceurs vivent une EMI alors qu'ils ne sont pas en fin de vie et que les niveaux d'oxygène dans leur cerveau sont normaux²⁷.

Une autre voie de recherche indique que l'hypothèse de l'anoxie n'est pas valide. Celle-ci concerne les travaux effectués durant les années 1990 par le Dr James Whinnery, de West Texas A & M. Ce dernier réalisa des études simulant les conditions extrêmes qui se produisent lors de manœuvres de combats aériens. Durant ces études, Whinnery soumettait des pilotes de chasse à d'importantes forces gravitationnelles dans une centrifugeuse géante. L'accélération rapide réduisait considérablement le flux sanguin et l'acheminement de l'oxygène au cerveau. Cela amenait les pilotes à avoir de courtes périodes d'inconscience, que Whinnery appela « *dreamlets* ». Les principales caractéristiques de ces *dreamlets* étaient de la confusion, une atteinte de la mémoire pour les événements juste avant la perte de conscience et une

26. Van Lommel P., *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, New York, HarperOne, 2010.

27. Parnia S., *What Happens When We Die: A Ground-Breaking Study into the Nature of Life and Death*, London, Hay House, 2007.

désorientation au réveil. Ces symptômes n'accompagnent pas typiquement les EMI, et aucune transformation psychospirituelle n'a été relatée à la suite de *dreamlets*²⁸.

Il a aussi été proposé que les EMI ne se produisent pas durant la période de l'atteinte cérébrale mais tout juste avant ou après, tandis que le cerveau est plus ou moins fonctionnel²⁹. La faiblesse de cette interprétation réside dans le fait que l'état d'inconscience induit par l'arrêt du cœur laisse les individus amnésiques et confus quant aux événements s'étant déroulés immédiatement avant ou après l'arrêt cardiaque³⁰. De plus, la confusion accompagnant la perte ou le regain de conscience ne transforme absolument pas la vie, contrairement aux EMI. D'autre part, dans certains cas, ces expériences contiennent des marqueurs temporels qui prennent la forme de rapports véridiques d'événements s'étant produits au moment précis de l'atteinte cérébrale³¹.

D'autres chercheurs ont spéculé que l'hypercapnie, un niveau accru de gaz carbonique (ou dioxyde de carbone) dans le sang, pourrait être impliquée dans les EMI.²⁶ Toutefois, les différents aspects des EMI sont rarement présents dans l'hypercapnie, et ces expériences peuvent survenir alors que le niveau de gaz carbonique dans le sang demeure normal.¹²

Si l'anoxie et l'hypercapnie ne peuvent être tenues pour responsable des EMI, est-ce que ces expériences pourraient être des hallucinations qui résulteraient tout simplement d'un dérèglement chimique du cerveau ?

28. Whinnery J. E., « Psychophysiologic correlates of unconsciousness and near-death experiences », 1997, *Journal of Near-Death Studies* 5, p. 232-258.

29. Saavedra-Aguilar J. C., Gómez-Jeria J. S., « A neurobiological model for near-death experiences », *Journal of Near-Death Studies* 7, 1989, p. 205-222 + Woerlee G. M., « Cardiac arrest and near-death experiences », *Journal of Near-Death Studies* 22, 2004, p. 235-249.

30. Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I., « Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands », *Lancet* 358, 2001, p. 2039-2045. Aminoff M. J., Scheinman M. M., Griffin J. C., Herre J. M., « Electrocerebral accompaniments of syncope associated with malignant ventricular arrhythmias », *Annals of Internal Medicine* 108, 1988, p. 791-796. Parnia S., Fenwick P., « Near death experiences in cardiac arrest », *Resuscitation* 5, p. 5-11.

31. Greyson B., « Implications of near-death experiences for a postmaterialist psychology », *Psychology of Religion and Spirituality* 2, 2010, p. 37-45.

Il est bien connu que l'ingestion de kétamine, un agent anesthésiant qui est parfois utilisé de façon récréationnelle, peut générer des hallucinations. À petites doses, la kétamine peut aussi induire des sensations de sortie du corps. Cette drogue agit principalement en bloquant les récepteurs de l'acide N-méthyl-D-aspartique (NMDA). Ces récepteurs s'ouvrent normalement en réponse à une liaison avec du glutamate, le messenger chimique excitateur le plus abondant dans le cerveau humain. Le psychiatre Karl Jansen a proposé l'hypothèse que l'inhibition des récepteurs NMDA pouvait entraîner une EMI³². Toutefois, les expériences sous kétamine produisent des images bizarres et sont souvent effrayantes. En outre, la majorité des utilisateurs de kétamine savent que les expériences produites avec cette drogue sont illusives. À l'opposé, les expérimentateurs sont absolument convaincus d'avoir vécu quelque chose de réel. De surcroît, la plupart des composantes centrales des EMI ne sont pas rapportées par les utilisateurs de kétamine.

Certains ont spéculé que l'épilepsie du lobe temporal pouvait induire tous les aspects typiques des EMI³³. Mais une revue exhaustive de la littérature médicale relative à cette problématique neurologique révèle que les principales caractéristiques des EMI n'accompagnent pas les crises épileptiques, localisées dans les lobes temporaux. En effet, les symptômes associés à ce type de crises incluent des hallucinations, de la confusion mentale et des états émotionnels négatifs³⁴. Et, même si le neuroscientifique Michael Persinger a affirmé qu'il pouvait produire des EMI à l'aide de la stimulation magnétique transcrânienne des lobes

32. Jansen K., « Near death experience and the NMDA receptor », *British Medical Journal* 298, 1989, p. 976.

33. Saavedra-Aguilar J. C., Gómez-Jeria J. S., « A neurobiological model for near-death experiences », *Journal of Near-Death Studies* 7, p. 205-222.

34. Rodin E., « Comments on "a neurobiological model for near-death experiences" », *Journal of Near-Death Studies* 7, 1989, p. 255-259.

temporaires³⁵, les expériences rapportées par les participants à ses études ressemblent très peu aux éléments caractéristiques des EMI.

LES EXPÉRIENCES VÉCUES AU SEUIL DE LA MORT

Les expériences vécues au seuil de la mort constituent un autre phénomène qui suggère que la vie ne s'arrête pas lorsque le corps physique cesse de fonctionner. La plupart des membres du personnel médical qui travaillent dans les unités de soins palliatifs sont familiers avec ces expériences. Celles-ci se manifestent dans les jours, les heures, voire les minutes qui précèdent la mort. Ces expériences ont été rapportées de tout temps au sein de différentes cultures³⁶.

Durant les expériences vécues au seuil de la mort, les expérimentateurs se trouvent dans un état de conscience élargie – comme si le voile séparant la vie de la mort se levait – et voient des proches décédés précédemment qu'ils connaissent ou des êtres spirituels qui leur sont inconnus. Parfois, les mourants tendent les bras vers ces « personnages » de leurs visions, qu'ils perçoivent comme des messagers venant les assister dans leur transition vers l'au-delà. Quelquefois, les mourants parlent directement à ces personnages, ou bien ils rapportent aux médecins et infirmières s'occupant d'eux ce que ces personnages leur disent³⁷. Dans certains cas, les mourants entendent des musiques merveilleuses ou bien ils décrivent des lieux de très grande beauté appartenant à un autre monde. À ce propos, tout juste avant de rendre son dernier souffle, le grand inventeur Thomas Edison dit : « C'est très beau ici. » Quant à Steve Jobs, le fondateur et P-DG d'Apple, s'exclama : « Oh wow ! Oh wow ! Oh wow ! »

35. Persinger M. A., « Near-death experiences and ecstasy: a product of the organization of the human brain? », dans S. Della Sala (dir.), 1999 *Mind Myths: Exploring Popular Assumptions About the Mind and Brain* (p. 85-99), Chichester, UK, John Wiley.

36. Fenwick P., Lovelace H., Brayne S., « Comfort for the dying: five year retrospective and one year prospective studies of end of life experiences », *Archives of Gerontology and Geriatrics* 51, 2010, p. 173-179.

37. Lawrence M., Repede E., « The incidence of deathbed communications and their impact on the dying process », *American Journal of Hospice & Palliative Care Medicine* 30, 2013, p. 632-639.

Ces expériences réduisent la détresse physique et émotionnelle des mourants, et elles leur apportent réconfort, quiétude et sérénité. En fin de vie, environ 90 % des individus se trouvent dans des stades de coma trop profonds pour pouvoir communiquer. Mais, sur les 10 % d'individus qui demeurent conscients avant leur mort, plus de la moitié d'entre eux rapportent de telles expériences³⁸.

Plusieurs médecins croient que les expériences vécues au seuil de la mort ne sont que des hallucinations dues aux médicaments ou à des vœux pieux. Cela peut parfois être vrai. Toutefois, il existe des cas où l'hypothèse de l'hallucination n'est pas valide car le mourant reconnaît avec surprise une personne qu'il croyait vivante mais qui est effectivement décédée depuis peu. Le Dr Bruce Greyson, psychiatre et chercheur à l'université de Virginie, a compilé plusieurs de ces cas dans une étude publiée en 2010³⁹. À ce sujet, Greyson a écrit : « Des cas de ce genre fournissent quelques-unes des preuves les plus convaincantes au sujet de la survie de la conscience après la mort du corps physique. »

Voici quelques-uns de ces cas.

Lors d'un accident de voiture, une femme voit son père qui est décédé une heure plus tôt.

Une femme indienne est mourante suite à un accident de voiture. Un étranger s'arrête pour lui offrir son aide. Elle lui dit : « Si vous passez près de la réserve, s'il vous plaît, dites à ma mère que j'étais bien. Pas seulement bien, mais aussi très heureuse parce que je suis déjà avec mon père. » L'étranger trouve sa mère et lui donne le message. La mère lui fait savoir qu'environ une heure avant l'accident, le père de sa fille est décédé d'une attaque cardiaque.

Un garçon voit l'amour de jeunesse de sa mère.

Un jeune garçon de 7 ans atteint de leucémie et mourant dit à sa mère qu'il est allé au paradis. Le garçon lui dit aussi qu'il y a

38. Wills-Brandon C., *One Last Hug before I Go: The Mystery and Meaning of Deathbed Visions*, Deerfield Beach, Floride, Health Communications Inc, 2000.

39. Greyson B., « Seeing dead people not known to have died: "Peak in Darien" experiences », *Anthropology and Humanism* 35, p. 159-171, 2010.

rencontré un homme qui s'est présenté comme l'ancien amour de jeunesse de sa mère. Suite à un accident de voiture, cet homme était handicapé. La mère est convaincue qu'elle n'a jamais parlé à son fils de cet ancien copain. Elle découvre par la suite que cet homme est décédé le jour où son fils a eu la vision.

Les expériences de mort partagée

Le Dr Raymond Moody est le médecin américain qui a attiré l'attention du grand public sur les EMI au milieu des années 1970. Ses recherches subséquentes l'ont amené à découvrir un phénomène connexe, l'« expérience de mort partagée » (ou EMP – le Dr Jean-Jacques Charbonier utilise l'expression « perceptions mortuaires » pour y référer⁴⁰). Ce phénomène est documenté dans son livre intitulé *Témoins de la vie après la vie – Enquête sur les expériences de mort partagée*⁴¹. Moody s'est entretenu avec des centaines de personnes qui ont vécu une EMP. Cette expérience est rapportée par un individu en bonne santé qui possède une connexion émotionnelle avec un autre individu expérimentant la transition de la vie à la mort. Une EMP semble reposer sur un partage empathique de l'expérience de la personne mourante.

En se basant sur ses propres travaux, Moody propose dans ce livre le récit modèle d'une telle expérience :

« Une femme appelée Jane est assise auprès de son mari, en phase terminale d'un cancer, après trente ans de vie commune. Il a perdu conscience et, d'après le médecin qui le soigne, sa mort est imminente. [...] Tandis qu'elle le regarde, une brume blanche s'élève et se dissipe dans l'air au-dessus de lui. [...] Soudain, la chambre s'éclaire et s'emplit d'une lumière blanche dans laquelle dansent des particules. Jane, qui se sent un peu étourdie, comprend tout à coup qu'elle a quitté son corps et qu'elle flotte non loin du plafond de la chambre. Elle se voit en bas, assise auprès du cadavre de son mari, ce qui lui paraît bizarre, car elle le sent en même temps non loin d'elle. Elle tourne la tête et le voit qui lui

40. Charbonier J.-J., *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

41. Moody R., Perry P., *Témoins de la vie après la vie – Enquête sur les expériences de mort partagée*, Paris, Robert Laffont, 2010.

sourit [...]. Le couple continue à planer tandis que des scènes de leur vie surgissent autour d'eux. Ils voyagent dans leur passé en voyant défiler ces fragments dont certains se présentent de façon panoramique [...]. Parmi ces scènes, se trouvent des séquences dont Jane ne fait pas partie, des scènes de la vie de son mari. [...] Ensemble, ils se déplacent vers un coin de la chambre qui n'est plus à angle droit. Toute la pièce a changé de forme et semble continuer à se transformer [...]. C'est peut-être dû à cette ouverture, à ce tube qui semble se dilater près du plafond, comme une porte vers un ailleurs. Jane et son mari y pénètrent [...] [et] débouchent dans un paysage édénique. Autour d'eux, tout n'est que beauté. [...] Jane et son mari marchent sur un sentier qui descend vers un cours d'eau. Comme ils s'en approchent, Jane se rend compte qu'elle ne peut pas aller plus loin. [...] Elle est heureuse pour son mari qui ne souffre plus et n'a plus de corps mortel. Elle prend congé de lui et, en un éclair, se retrouve dans son corps de chair et d'os, assise auprès de celui, inerte, de son mari [...].»

Les travaux de Raymond Moody indiquent que plusieurs éléments caractérisent les EMP :

- *Perception d'entités spirituelles entrant dans la chambre.* Les expérienceurs voient ces apparitions, qui semblent être les proches décédés de la personne mourante, entrer dans la chambre au moment du décès.
- *Vision de l'essence spirituelle du mourant qui quitte son corps physique.* Les expérienceurs rapportent, dans certains cas, apercevoir une brume (blanchâtre ou grisâtre) qui s'échappe du corps défunt et constitue parfois une réplique transparente de la personne qui vient de mourir.
- *Perception d'une lumière brillante et mystique.* Cette lumière surnaturelle, qui éclaire la chambre, est perçue par les expérienceurs comme étant une source de pureté, d'amour, de paix et de réconfort.
- *Participation à la revue de vie du défunt.* Les expérienceurs peuvent voir des scènes de la vie de la personne défunte. Ces scènes forment parfois un hologramme qui entoure le lit de l'individu décédé.
- *Impression de changement dans la structure de la chambre.* Les expérienceurs rapportent parfois que, lorsque l'autre

personne décède, ils semblent pénétrer dans un autre plan de réalité qui ne se conforme pas aux règles de la géométrie tridimensionnelle. Par exemple, la chambre d'hôpital cubique semble « se muer » en quelque chose d'autre, elle peut prendre l'apparence d'un entonnoir ; et les expérienceurs peuvent avoir l'impression de se retrouver à l'extérieur de leur corps physique et de percevoir la chambre à partir d'un angle qu'il est impossible de décrire avec les mots du langage ordinaire.

- *Découverte d'un paysage irréel et édénique.* L'expérienceur découvre un paysage où tout n'est que beauté. Il peut aussi entendre une musique éthérée tellement sublime qu'il est impossible de la décrire avec des mots.
- *Accompagnement de la personne décédée vers la Lumière.* Certains expérienceurs affirment avoir quitté leur corps physique, au moment où l'individu qu'ils accompagnaient est mort, et avoir réintégré leur « enveloppe corporelle » alors que la personne décédée entrait dans la Lumière.

Comme les EMI, les EMP peuvent avoir un impact profond sur ceux qui vivent ces expériences. Ainsi, elles apaisent la douleur du deuil et renforcent la croyance d'une vie après la mort. De plus, les expérienceurs notent une augmentation de leur capacité d'empathie, et ils vivent une remise en question de leurs priorités qui les amène à apporter des changements dans leur mode de vie. Ressentant qu'ils ont soudainement mûri et que leur vie gagne en profondeur, les expérienceurs se mettent aussi à réfléchir sur des problèmes philosophiques, et ils n'agissent plus sous le coup d'impulsions. Après leur EMP, ils deviennent également conscients de posséder un esprit, de même que de l'importance de l'amour du prochain et de la recherche de la connaissance. Enfin, les expérienceurs produisent souvent un effet calmant sur les gens.

Ainsi que le note le Dr Jean-Jacques Charbonier⁴², les EMP ne peuvent être secondaires à des phénomènes hallucinatoires

42. Charbonier J.-J., *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

découlant de l'anoxie ou de diverses atteintes cérébrales puisque les individus qui vivent ces expériences sont sains de corps et d'esprit.

LA LUMIÈRE PEUT-ELLE AVOIR UN POUVOIR GUÉRISSEUR?

Vers la fin août 2014, Germaine Challut, qui est âgée de 79 ans, éprouve de très fortes douleurs abdominales. Quelques années plus tôt, on avait dû lui poser un anus artificiel en raison d'un cancer du rectum. Elle est amenée aux urgences d'un hôpital. Là, on lui apprend qu'elle souffre d'une péritonite avec rupture de l'intestin. La situation est dramatique, car les selles se sont répandues dans son abdomen, et son organisme est infecté de manière généralisée. Plusieurs de ses organes sont atteints. Comme son état se dégrade très rapidement, un médecin décide de plonger Germaine dans un coma artificiel, avec l'accord de sa fille Isabelle, infirmière et accompagnante à la naissance.

Lorsque le médecin décide d'arrêter le coma artificiel, Germaine ne se réveille pas. Au bout d'une semaine, Isabelle prend la décision de « débrancher » sa mère de l'assistance médicale, car des discussions avec cette dernière lui avaient révélé que Germaine n'était pas en faveur de l'acharnement thérapeutique. Sa famille vient à l'hôpital pour lui dire adieu. Un prêtre est aussi présent.

Le lendemain matin, à son grand étonnement, Isabelle Challut trouve sa mère assise dans son lit, débordante de vie et affamée ! Germaine raconte à sa fille qu'elle a traversé un tunnel et qu'elle est allée vers la Lumière. La vieille dame ne souffre plus du tout, elle n'a plus de fièvre, et un scanner indique que son infection abdominale s'est en partie résorbée. Germaine accepte de prendre des antibiotiques par intraveineuse, pendant une semaine, et elle est autorisée à retourner chez elle.

Sa personnalité semble avoir changé, car, tandis qu'elle présentait un tempérament anxieux, Germaine est maintenant très calme et ne se préoccupe nullement de son état physique. De retour à la maison, elle avale des bouillons et passe du temps à se connecter à la Lumière qu'elle a contactée lors de son EMI. Six semaines

après le « retour à la vie » de Germaine, son infection a totalement disparu et elle se porte très bien⁴³.

Le cas de Germaine Challut n'est pas unique, car d'autres guérisons, en apparence « miraculeuses », ont été documentées suite à une EMI. L'un des cas les plus célèbres est celui d'Anita Moorjani, une indienne vivant à Hong Kong. En 2006, cette femme, atteinte d'un cancer lymphatique au stade terminal, est tombée dans le coma, et elle a vécu une EMI. Suite à cette expérience, son cancer a disparu totalement. Comme pour Germaine, cela est complètement inexplicable sur le plan médical. À l'évidence, de tels cas suggèrent que les expérienceurs ont contacté, durant leurs expériences, un Pouvoir supérieur qui transcende infiniment la *physis* et le monde du vivant.

43. <http://www.inrees.com/articles/retour-vie-emi-guerison-spontanee/>.

CHAPITRE 6

LE MYSTÈRE ULTIME

*« La beauté de la mort, c'est la présence.
Présences inexprimables des âmes aimées,
souriant à nos yeux en larmes. »*

VICTOR HUGO

DES COMMUNICATIONS AVEC LES DÉFUNTS

Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, l'étude scientifique des EMI indique que la conscience n'est pas annihilée lors des premières minutes après la mort. Toutefois, les EMI ne durent généralement que quelques minutes. Elles ne nous renseignent donc pas sur ce qui se passe dans les heures, les jours, les mois ou les années qui suivent le décès de nos chers disparus. Pour beaucoup d'humains, c'est cette question fondamentale qui représente le mystère ultime. Afin d'y répondre, il faudrait pouvoir entrer en communication avec les défunts. Mais cela est-il possible ?

Cette grande question taraude les chercheurs visionnaires et ouverts d'esprit depuis des lustres. À ce propos, dans les années 1880, presque un siècle avant que ne débutent les études sur les EMI, Frederic Myers, Frank Podmore et Edmund Gurney – trois pionniers de la recherche psychique qui avaient participé à la création de la *Society for Psychical Research* – recueillirent, plusieurs milliers de témoignages afin d'étudier empiriquement

les communications avec les défunts (ou CAD).¹ On parle de CAD lorsque les défunts se manifestent spontanément auprès d'un de leurs proches par un signe visuel, olfactif, auditif ou tactile, sans aucune aide ou sollicitation extérieure de la part d'un médium ou de tout autre intermédiaire. L'intuition ou la sensation de présence d'un défunt fait aussi partie des CAD. Souvent, au cours de ces expériences, les êtres chers décédés donnent l'assurance aux endeuillés qu'ils mènent maintenant une vie heureuse dans un autre plan d'existence.

Les CAD sont un phénomène assez largement répandu puisque des études réalisées dans quelques pays occidentaux ont révélé qu'environ 30% des individus questionnés affirmaient avoir eu des contacts avec un défunt². Ces expériences réduisent l'intensité du chagrin des endeuillés et leur procurent du réconfort. Les CAD transforment aussi les croyances des endeuillés, au sujet du sens de la vie et de la mort, et les aident considérablement à s'adapter à la perte et à faire leur deuil.

On ne peut assumer de façon naïve et simpliste, comme le font les pseudosceptiques³, que toutes les CAD sont seulement des illusions ou des hallucinations, car elles sont parfois associées à des phénomènes objectifs, tels que le mouvement ou le bris d'objets, et des sons qui peuvent être enregistrés. Quelquefois, des apparitions de défunts peuvent produire une ombre ou bien être réfléchies par un miroir. Par ailleurs, dans certains cas, plus d'une personne peut percevoir la présence du défunt et, dans d'autres cas, les défunts communiquent des informations aux endeuillés que ces derniers ne connaissent pas mais qu'ils peuvent par la suite vérifier.

1. Gurney E., Myers F., Podmore F., *Phantasms of the Living*, Londres, Society for Psychical Research, 1886.

2. Greeley A., *The Sociology of the Paranormal: A Reconnaissance*, Beverly Hills (CA), Sage, 1975 + Haraldsson E., Gudmundsdottir A., Ragnarsson A., Loftsson, J, Jonsson, S., « National survey of psychical experiences and attitudes towards the paranormal in Iceland », 1977, dans J. D. Morris, W. G. Roll, R. L. Morris (dir.), *Research in parapsychology*, Metuchen, NJ, Scarecrow Press, 1976, p. 182-186 .

3. Les véritables sceptiques adoptent une attitude de réserve et de doute devant un prétendu fait ou une proposition quelconque, mais conservent un esprit ouvert. Les pseudo-sceptiques, eux, adoptent une attitude négative de dénégation, plutôt qu'une position agnostique, en continuant à se qualifier de « sceptiques ».

L'affaire du testament de James Chaffin constitue un tel cas. Arthur Berger, un avocat de Miami, a enquêté sur cette affaire en 1995⁴. Chaffin était un fermier de Caroline du Nord qui mourut en 1921. Seize ans plus tôt, il avait rédigé un testament par lequel il léguait sa ferme à son fils aîné, et rien à sa femme ni à ses trois autres fils. En 1919, James Chaffin décida d'écrire un nouveau testament, qu'il rangea entre les pages d'une bible, sans en dire mot à personne. Quand ce fermier mourut, c'est le premier testament qui fut validé. Une nuit, après son décès, l'un de ses fils écartés de l'héritage le vit apparaître au pied de son lit. L'apparition lui révéla que le nouveau testament se trouvait dans la poche de son vieux manteau. Suite à cette apparition, le fils trouva le manteau ainsi qu'un mot de la main de son père cousu à l'intérieur de la poche. Sur ce papier, Chaffin avait indiqué la référence de la Bible où son fils trouverait le dernier testament. Ce document fut amené au notaire de James Chaffin. Bien que celui-ci trouvât cette histoire pour le moins extraordinaire, il ne put mettre en doute la véracité du récit, et le second testament fut à son tour validé.

Voici quelques partages de CAD récentes qui ont été répertoriées par l'After Death Communication Research Foundation (ADCRF), un organisme fondé par le Dr Jeffrey Long, un médecin reconnu internationalement pour ses recherches sur les EMI, et son épouse Jody Long :

« Soudain, je me suis réveillée assise à la droite du lit et j'ai vu mon frère comme assis sur le panneau de bois qui servait de pied de lit (une tête et un pied de lit). Il était comme je le connaissais, jean, blouson de cuir, ses cheveux noirs et ondulés, et ses grands yeux noirs aussi brillaient. Je ne me souviens pas du tout avoir été surprise, ce qui se passait était normal. En même temps, j'ai vu mon mari qui dormait à ma gauche, des cartons contenant des vêtements non encore rangés ainsi que notre armoire démontée. Mon jeune frère alors m'a parlé. Il m'a expliqué qu'il n'était pas vraiment parti, qu'il allait très bien, qu'il était heureux et qu'il fallait que je cesse de tant pleurer. »

Babette B.⁵

4. Dossey L., *La Médecine réinventée. L'art de guérir du III^e millénaire*, Éd. Vivez Soleil, 2002.

5. http://www.adcrf.org/French/calm_stories.htm.

« Une nuit, je dormais et je sais que ceci n'était pas un rêve. J'ai senti quelque chose, quelqu'un se mettre tout contre moi et me serrer très fort. J'ai réalisé à ce moment que c'était lui, c'était sa façon de me tenir la nuit, il était là tout contre moi. Je me souviens avoir pris sa main, je la sentais vraiment, et l'avoir serrée très fort contre ma poitrine. J'ai senti son souffle dans mon cou et son odeur particulière. Il était là, j'en suis sûre. Depuis je me sens bien, même si j'ai toujours mon chagrin et mes crises de larmes, mais il était venu me rassurer. Je sais qu'il est bien. Depuis, j'ai l'impression qu'il est toujours là avec moi et qu'il m'accompagne et me protège jour et nuit. Je le sens encore la nuit près de moi. Il n'est pas mort, il est bien vivant, sous une autre forme. »

Marie M.⁶

LA COMMUNICATION POST-PORTEM INDUITE

Les CAD se produisent apparemment de manière spontanée, du moins dans la perspective des endeuillés. Mais un psychologue américain du nom d'Allan Botkin affirme avoir mis au point une technique thérapeutique permettant aux endeuillés d'entrer intentionnellement en contact avec leurs proches décédés⁷.

Dans les années 1970-1980, Botkin essaie tant bien que mal de soigner des vétérans de guerre souffrant de stress post-traumatique en utilisant la thérapie dite « de confrontation ». Cette thérapie classique, qui est dominante à l'époque, consiste à confronter le patient, de façon répétitive, à ses souvenirs d'expériences traumatisantes afin d'affaiblir peu à peu ses réactions émotionnelles. Allan Botkin est frustré par l'inefficacité de cette approche, qui peut prendre des années avant de donner quelques résultats. En 1990, il découvre l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; en français, Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), une autre technique psychothérapeutique visant le traitement des traumatismes psychiques. Botkin réalise que l'EMDR lui permet d'obtenir de meilleurs résultats

6. http://www.adcrf.org/French/calm_stories.htm.

7. <http://www.infos-paranormal.net/Communication-Post-Mortem-Induite.pdf>.

beaucoup plus rapidement car il observe des changements importants parfois dès la première séance.

Lors d'une séance d'EMDR, on demande au patient de faire le vide dans sa tête et de se concentrer sur une pensée ou une image négative en lien avec un événement affligeant. En parallèle, le patient doit suivre des yeux les doigts du thérapeute que celui-ci déplace latéralement dans le champ de vision du patient pendant 20 ou 30 secondes. Ensuite, le patient est invité à se concentrer sur une croyance positive, préalablement définie en début de séance, puis de focaliser son attention à nouveau sur le souvenir douloureux. Après plusieurs cycles de mouvements oculaires rapides, la croyance positive du patient est ancrée et son trouble émotionnel disparaît.

Cinq ans après être devenu familier avec l'EMDR, Botkin rencontre un patient appelé Sam. Ce dernier a combattu au Vietnam où il s'est lié avec Le, une jeune orpheline qu'il s'est promis d'adopter et de ramener chez lui. Un jour, alors que Sam et d'autres soldats américains aident un groupe d'orphelins, dont Le fait partie, à monter dans un camion pour les conduire à un orphelinat, ils sont bombardés. Par la suite, Sam découvre le cadavre de Le gisant dans la boue. Bouleversé, le chagrin ne le quitte plus jusqu'à sa rencontre avec Allan Botkin. Lors de sa séance d'EMDR, Sam aperçoit Le, qui est maintenant devenue une belle femme aux longs cheveux noirs. Il sent aussi ses bras autour de lui. Le le remercie de s'être occupé d'elle avant sa mort. Sam exulte car il est convaincu d'avoir vécu un contact authentique avec Le. Pour sa part, Botkin demeure sceptique et croit que Sam a confondu le réel et l'imaginaire. Néanmoins, plusieurs patients manifestent des réactions similaires à celle de Sam, et ces « contacts » semblent leur apporter beaucoup d'apaisement et de réconfort, ainsi qu'une meilleure acceptation de la mort. Botkin décide donc d'explorer plus avant cette piste⁸.

8. <http://www.infos-paranormal.net/Communication-Post-Mortem-Induite.pdf>.

La première séance de communication induite avec les défunts (en anglais, *Induced After-Death Communication* ou IADC) menée par Allan Botkin se déroule avec un certain Gary, dont la fille Julie est décédée à l'âge de 11 ans. Les capacités mentales de Julie n'ont jamais dépassé le stade d'un bébé de 6 mois, en raison d'une grave carence en oxygène survenue à sa naissance. À la suite d'une crise cardiaque, Julie est morte dans les bras de Gary. Bien que non croyant, ce dernier accepte d'essayer la nouvelle méthode de Botkin. Dans cette méthode, le thérapeute demande au patient de se focaliser sur le chagrin. Après le balayage oculaire, et une fois que ce sentiment a diminué, le thérapeute demande au patient de conserver les yeux fermés. Cela permet au patient d'entrer dans un état de réceptivité propice à la réception de toute information pouvant provenir du défunt.

Quand il rouvre les yeux, à la fin de la séance, Gary a l'air complètement éberlué. Il dit alors à Botkin : « J'ai vu ma fille ! Elle jouait joyeusement dans un jardin aux couleurs riches et brillantes. Elle semblait en parfaite santé, sans les problèmes physiques qu'elle avait connus durant sa vie. Elle m'a regardé, et j'ai perçu son amour. » Julie dit aussi à Gary qu'elle sera toujours avec lui. Celui-ci sort heureux de la séance, car il a l'impression de s'être reconnecté avec sa fille. Une année plus tard, il confie à Allan Botkin qu'il se sent toujours en contact avec Julie. Sa séance d'IADC lui aura appris que « les gens ne meurent pas vraiment, ils changent simplement d'état et vivent dans un milieu différent, un très bel environnement⁹ ».

Subséquemment, Botkin conduit plusieurs milliers de séances d'IADC. Les résultats sont impressionnants puisque la méthode fonctionne dans 70% des cas, et ce avec des gens de toutes croyances, y compris les athées et les sceptiques. Dans l'état de conscience induit par cette technique, le patient reçoit des informations sous forme de visions et de voix entendues télépathiquement, et il peut

9. *Ibid.*

aussi ressentir un contact physique. Fréquemment, les personnes décédées sont remplies d'amour pour les vivants, qu'ils rassurent et encouragent à se consoler. Dans certains cas, les défunts précisent aux vivants qu'ils leur ont pardonné pour certaines choses ou bien qu'ils leur demandent pardon pour des actions posées lors de leur passage sur terre qu'ils regrettent à présent. De plus, parfois le défunt communique au patient des informations jusque-là ignorées (par exemple, un avertissement sur une situation à venir comme un problème de santé¹⁰).

Bien que Botkin refuse de spéculer sur la nature véritable des communications induites par sa méthode, afin de laisser le patient libre d'interpréter ses expériences sans être influencé par les croyances du thérapeute, il réfute cependant les objections selon lesquelles les IADC seraient des hallucinations : « La preuve contestable en est que les consultants les décrivent comme complètement différentes de toute autre expérience. Techniquement, les perceptions hallucinatoires sont indépendantes de perceptions sensorielles, autrement dit, elles sont toutes dans la tête du sujet, sans lien avec la réalité extérieure. Les hallucinations mettent souvent en scène des émotions négatives très différentes d'une personne à l'autre, et relèvent de désordres psychologiques importants. Alors que l'IADC implique le plus souvent un contenu positif, semblable d'une personne à l'autre, très bienfaisant psychologiquement¹¹. »

Selon le Dr Olivier Chambon – un médecin psychiatre et psychothérapeute français qui emploie la méthode Botkin –, cette approche est révolutionnaire, car elle change radicalement la façon d'envisager la thérapie du deuil, qu'elle accélère énormément. Comme Allan Botkin, le Dr Chambon ne pense pas que les IADC peuvent être réduites à des hallucinations, des mécanismes de défense ou des désirs inconscients, car, quelquefois, les messages des défunts peuvent aller à l'encontre de ce que

10. <http://www.inrees.com/articles/Communiquer-avec-un-defunt-deuil-EMDR/>.

11. *Ibid.*

les patients attendent. Olivier Chambon affirme aussi que les spécialistes contemporains de la thérapie du deuil reconnaissent maintenant que les anciennes recommandations visant à oublier le défunt – comme ne pas entretenir de conversations intérieures et ne pas conserver d’objets lui appartenant – « étaient inadaptées et potentiellement dommageables. Au contraire, il faut entretenir la relation qui a finalement changé de niveau : cette relation est devenue plus subtile, mais les liens d’amour peuvent être cultivés plus profondément ». Grâce à la méthode Botkin, « la relation est maintenue, elle n’est pas finie, elle est juste d’une autre nature, elle reste dynamique, interactive, et les gens s’aperçoivent que leurs défunts n’ont pas souffert ». Le rapport des consultants à la mort se transforme automatiquement : « Quand ils ont un contact avec un défunt, les patients savent qu’ils le retrouveront. Ils ont moins peur de la mort et de leur propre mort¹². »

QUAND LA SCIENCE S'INTÉRESSE AUX MÉDIUMS

Les médiums sont des individus réputés être capables de communiquer avec les défunts et recevoir des informations à propos des conditions de vie dans l’au-delà. Quant à elle, la médiumnité réfère à l’ensemble des facultés qui sont propres aux médiums.

Au cours de la seconde moitié du XIX^e siècle, la médiumnité devint très populaire, et des pionniers de la recherche psychique – tels William James, Edmund Gurney, Frederic Myers et Charles Richet – la virent comme un phénomène important sur lequel la psychologie devait se pencher. Pour ces chercheurs – qui ne pensaient pas que la médiumnité pouvait être expliquée simplement par le hasard, la suggestion, l’hallucination ou la fraude –, il était impératif d’étudier empiriquement la possibilité que les médiums puissent délivrer des messages authentiques de la part

12. *Ibid.*

d'individus défunts sans passer par le biais des canaux sensoriels normaux ; car ces chercheurs croyaient fermement que ce type d'étude pouvait potentiellement démontrer la survie de la conscience et de la personnalité après la mort.

Les investigations des « soi-disant » médiums, durant cette période, révélèrent de nombreuses fraudes, et la pratique de la médiumnité perdit rapidement de sa crédibilité. En particulier, l'illusionniste Harry Houdini (de son vrai nom Ehrich Weisz), qui était fasciné par la question de la survie après la mort, fut l'un de ceux qui menèrent une chasse acharnée aux charlatans et imposteurs de tout poil qu'étaient les faux médiums. Le démasquage de ces imposteurs, qui utilisaient des techniques de prestidigitation, fit que la majorité des scientifiques de cette époque décidèrent de prendre leurs distances par rapport à l'étude de la médiumnité.

Il fallut attendre près d'un siècle avant que des scientifiques sérieux osent étudier de manière rigoureuse et systématique ce phénomène. Deux de ces scientifiques sont Julie Beischel, cofondatrice du Windbridge Institute¹³, et mon collègue et ami Gary Schwartz, directeur du Laboratory for Advances in Consciousness and Health à l'université de l'Arizona.

Lorsqu'un médium rencontre pour la première fois un client qu'il ne connaît pas, ce médium peut être en mesure de livrer au client un certain nombre d'informations factuelles qu'il dit obtenir de personnes défuntes. La question essentielle qui se pose à ce moment-là est évidemment : « D'où proviennent ces informations ? » Alors qu'elle effectuait un stage postdoctoral dans le laboratoire de Gary Schwartz, Julie Beischel se pencha sur cette question. En collaboration avec son directeur de recherche, Beischel élaborait un protocole rigoureusement contrôlé qui permettrait en principe de vérifier la nature des informations pouvant être reçues

13. <http://www.windbridge.org>.

par des médiums lorsque les possibilités « conventionnelles » d'obtenir ces informations sont éliminées¹⁴.

Il existe différentes façons « conventionnelles » d'obtenir des informations sur une personne que l'on ne connaît pas. Il y a d'abord la fraude ou la supercherie : une personne qui n'est pas médium peut faire au préalable des recherches (par exemple, sur Internet) sur le client, ou la personne décédée, afin de rapporter des informations exactes. Le protocole développé par Beischel et Schwartz élimine cette possibilité puisque le médium n'a que le prénom de la personne décédée durant toute la durée de l'expérimentation. Une autre explication conventionnelle est la « lecture à froid ». Cette expression fait référence à un ensemble de techniques psychologiques utilisées par les faux médiums afin d'analyser les indices visuels ou auditifs qu'ils perçoivent chez les clients. Ces techniques permettent au faux médium d'élaborer une lecture correcte et complète simplement en observant les réactions du client aux informations qui lui sont présentées. Dans les expériences menées par Julie Beischel, la personne qui joue le rôle du client (le sujet) n'est pas physiquement présente dans la même pièce que le médium. De plus, la personne qui conduit l'expérience (l'expérimentateur) ignore également tout du sujet et ne possède aucune information sur le défunt. L'expérimentateur ne peut donc pas transmettre des signaux subtils ou inconscients au médium. Enfin, une autre explication conventionnelle possible est que les déclarations faites par le médium sont si générales qu'elles pourraient s'appliquer à presque tout le monde. Pour éliminer cette dernière possibilité, dans le protocole de Beischel et Schwartz, l'expérimentateur demande au médium de répondre à quatre questions spécifiques à propos de la personne décédée : description physique, personnalité, passe-temps ou activités et circonstances de la mort.

Dans les expériences conduites par Beischel, chaque médium faisait une lecture sur deux personnes décédées dont il n'avait

14. Beischel J., Schwartz G. E., « Anomalous information reception by research mediums demonstrated using a novel triple-blind protocol », *Explore: The Journal of Science & Healing* 3, 2007, p. 23-27.

que les prénoms. Pendant la lecture, l'expérimentateur leur posait les quatre questions spécifiques sur chaque défunt. Les lectures étaient effectuées par téléphone, et l'expérimentateur n'était au courant de rien, à l'exception du prénom des individus décédés. Le médium et l'expérimentateur n'étaient pas dans la même ville, et souvent même pas dans le même État. Lorsque les deux lectures étaient terminées, elles étaient ensuite retranscrites. Puis toute référence à un nom était ôtée de ces documents, qui étaient par la suite donnés à lire aux personnes dont le proche était l'un des deux défunts, sans qu'elles sachent laquelle des deux lectures leur correspondait. Ces personnes devaient évaluer la concordance de chacune des lectures avec les défunts en leur attribuant une note. Cette façon de faire permettait d'éliminer la possibilité de subjectivité de l'évaluateur.

Les nombreuses expériences réalisées par Julie Beischel et Gary Schwartz démontrent que les médiums peuvent recevoir de manière inexplicable des informations précises et justes sur des personnes décédées dont ils ignorent tout. Comment cela est-il possible ? Beischel et Schwartz ont proposé que deux hypothèses puissent rendre compte de leurs résultats : soit les médiums communiquent véritablement avec des défunts, soit les médiums peuvent « lire » dans l'esprit des clients qui viennent les consulter par le biais de la clairvoyance ou de la télépathie. La seconde hypothèse implique que les médiums obtiendraient des informations sans vraiment communiquer avec les individus décédés. Cependant, étant donné que les informations livrées par le médium étaient parfois inconnues de la personne qui se prêtait à l'expérience en tant que client, mais que leur véracité était confirmée plus tard, Beischel et Schwartz pensent que leurs résultats étayaient l'idée de la survie de la conscience. Selon eux, un aspect de notre personnalité continuerait à exister après la mort physique sous une forme capable de communiquer avec un médium¹⁵.

15. Beischel J., Schwartz G. E., « Anomalous information reception by research mediums demonstrated using a novel triple-blind protocol », *Explore: The Journal of Science & Healing* 3, 2007, p. 23-27.

LA TRANSCOMMUNICATION INSTRUMENTALE

La « transcommunication instrumentale » (ou TCI) est une expression qui fut initialement proposée par le physicien allemand Ernst Senkowski. Celui-ci, qui est à présent décédé, fut pendant longtemps professeur en génie électrique à l'École polytechnique de Rhénanie-Palatinat. La TCI réfère à une forme de communication avec le « monde invisible » qui repose sur l'utilisation de la technologie (par exemple, la radio ou la télévision), pour la réception des messages, plutôt que sur un médium. Cette approche, qui s'est passablement affinée au cours des dernières décennies, est donc complémentaire à la médiumnité. Comme cette dernière, la TCI sert à consoler les individus se trouvant dans une situation de détresse psychologique à la suite de la perte d'un être aimé. Un autre objectif de la TCI est de démontrer qu'il existe une vie après la mort.

Dans sa version actuelle, la TCI est généralement soit auditive, soit vidéo. La TCI auditive consiste habituellement en un enregistrement audio auquel un bruit de fond est ajouté afin d'aider les défunts à le modifier. En ce qui a trait à la TCI vidéo, de la « neige » sur un écran de télévision est filmée avec une caméra, puis l'enregistrement est analysé afin de détecter des images qui paraissent « anormales »¹⁶.

L'idée d'utiliser la technologie afin de pouvoir entrer en communication avec les défunts est loin d'être nouvelle car, dès les années 1870, l'inventeur et industriel américain Thomas Edison – qui a déposé plus de mille brevets au cours de sa longue carrière, et à qui on doit plusieurs inventions, dont la pile alcaline, l'ampoule électrique et le phonographe – voulut offrir la preuve grâce aux avancées techniques de la survie de la personnalité. Edison était convaincu qu'il devait être possible de mettre au point un « nécrophone », un appareil capable de capter des voix de l'au-delà. Thomas Edison n'était pas le seul à penser ainsi car la plupart des pionniers de la radio et de la télévision – tels Oliver

16. <http://www.mondenouveau.fr/la-transcommunication-instrumentale-1-la-tci-audio>.

Lodge, William Crookes, John Logie Baird, Édouard Branly et Guglielmo Marconi – croyaient que ce n'était qu'une question de temps avant que le développement technologique puisse permettre de communiquer avec les défunts¹⁷.

Le projet de nécrophone d'Edison n'aboutit pas. Mais des développements importants, en rapport avec la TCI auditive, se produisirent quelques décennies après la mort du célèbre inventeur. Ainsi, au début des années 1950, deux prêtres catholiques italiens, le père Ernetti et le père Gemelli, collaboraient à un projet de recherche sur la musique. Ernetti était un physicien reconnu internationalement, alors que Gemelli, qui était médecin et psychologue, occupait le poste de président de l'Académie pontificale des sciences. En 1952, alors qu'Ernetti et Gemelli essayaient d'enregistrer un chant grégorien, un fil sur le magnétophone utilisé n'arrêtait pas de se briser. Exaspéré, le père Gemelli leva alors les yeux au ciel et demanda l'aide de son père défunt. Peu après, les deux hommes, stupéfaits, entendirent la voix du père de Gemelli, qui avait été enregistrée avec le magnétophone. Cette voix disait : « Bien sûr que je vais t'aider. Je suis toujours avec toi. » Gemelli et Ernetti décidèrent de répéter l'expérience. Cette fois, une voix très claire et pleine d'humour dit : « Mais Zucchini [...] ne sais-tu pas que c'est moi ? » Le père Gemelli regarda le ruban du magnétophone. Personne ne connaissait ce surnom avec lequel son père le taquinait lorsqu'il n'était encore qu'un jeune garçon. Gemelli se dit à ce moment que c'était bien son père qui lui parlait par l'intermédiaire du magnétophone¹⁸. Plus tard, les deux prêtres allèrent rendre visite au pape Pie XII afin de lui faire part de ce qui s'était passé. Bien que Pie XII ne fût pas surpris outre mesure par ce que les pères Gemelli et Ernetti lui rapportèrent, on décida au Vatican de ne pas ébruiter l'affaire.

Quelques années plus tard, soit en 1959, le peintre et cinéaste suédois Friedrich Jürgenson réalisa lui aussi, de manière accidentelle,

17. <http://www.slate.fr/story/100889/edison-voix-des-morts>.

18. <http://www.worlditc.org>.

qu'on pouvait enregistrer les voix des défunts. Jürgenson effectua sa découverte fortuite de la façon suivante : pour la bande-son de l'un de ses films, il décida d'aller enregistrer avec un magnétophone des chants d'oiseaux aux environs de Stockholm. De retour chez lui, pendant qu'il écoutait l'enregistrement, Jürgenson crut entendre, superposée aux chants d'oiseaux, une faible voix qui l'interpellait. Il supposa alors qu'il s'agissait d'une interférence radiophonique, cependant il n'y avait pas d'émetteur à l'endroit où l'enregistrement avait été réalisé. Intrigué, Jürgenson continua de mener des essais chez lui, et il réussit à capter d'autres voix et de courts messages, en provenance de sa mère ou d'amis défunts¹⁹. Friedrich Jürgenson en fut si impressionné qu'il consacra le restant de sa vie à enregistrer des voix.

Après avoir rencontré Jürgenson, qui avait publié un livre au sujet des nombreux messages qu'il avait reçus, Konstantin Raudive – un psychologue et homme de lettres letton enseignant la psychologie à l'université d'Uppsala – prit le relais du cinéaste suédois. Dans les années qui suivirent, Raudive réalisa plus de 70 000 enregistrements en utilisant le bruit statique d'une radio²⁰. En 1971, des ingénieurs du son travaillant pour Pye Records, un label très connu de musique britannique, invitèrent Konstantin Raudive à participer à une expérimentation contrôlée. Raudive accepta, et l'expérience fut réalisée dans une pièce isolée acoustiquement et bloquant les ondes radioélectriques. Durant l'expérience, Raudive ne put toucher au magnétophone utilisé : on ne lui permit que de parler dans un microphone. L'enregistrement dura dix-huit minutes, et les ingénieurs du son n'entendirent aucun autre son que la voix de Raudive. Lorsque l'enregistrement fut terminé, les ingénieurs firent reculer le ruban pour pouvoir l'écouter. Ahuris, ils purent distinguer plus de 200 voix différentes²¹.

Les travaux à grande échelle de Konstantin Raudive lui permirent de distinguer quatre caractéristiques des voix

19. *Ibid.*

20. *Ibid.*

21. <http://itcvoices.org/konstantin-raudive-and-his-itc-evp-breakthrough>.

électroniques : rythme différent du langage ordinaire, extrême brièveté du message (habituellement un seul mot ou une phrase très courte), non-respect de la syntaxe et parfois mélange de différentes langues.

Marcello Bacci est un autre chercheur dans le domaine de la TCI auditive qui obtient beaucoup de succès. Depuis près de soixante ans, Bacci met bénévolement sa méthode de TCI au service d'individus en deuil. Cet homme, qui ne tire aucun profit de ce service et qui ne recherche aucune publicité, se sert d'un vieux poste de radio à tubes – qui est réglé sur un bruit blanc dans la bande des ondes courtes – afin d'aider les endeuillés à entrer en contact avec des personnes décédées qui leur sont chères. Pour mener à bien ses expériences de TCI, Bacci utilise la méthode radio avec voix directe, c'est-à-dire qu'il cherche à obtenir des communications directement à travers le poste de radio. Les résultats qu'il obtient sont spectaculaires, car des voix s'adressent fréquemment aux auditeurs par leur nom, et répondent à leurs questions en fournissant moult détails pertinents. Au fil du temps, de nombreux journalistes et scientifiques ont participé à ces expériences, et ont pu apparemment dialoguer avec des défunts, sans qu'aucune supercherie ne soit mise en évidence²².

Sarah Estep, qui est une autre pionnière de la TCI auditive, a fondé en 1982 l'Association américaine du phénomène des voix électroniques²³. S'inspirant de l'approche publicisée par Jürgenson puis Raudive, Estep a reçu plusieurs milliers de messages en utilisant un simple magnétophone. Elle a divisé l'ensemble de ces messages en trois catégories :

1. *classe C* : c'est à cette catégorie qu'appartiennent la plupart des messages. Souvent difficiles à interpréter, ceux-ci sont constitués de faibles murmures et ils ne peuvent être entendus qu'avec des écouteurs ;

22. <http://www.worlditc.org>.

23. http://www.worlditc.org/h_22_estep.htm.

2. *classe B*: ces messages sont plus forts et plus nets, et ils peuvent être fréquemment perçus sans écouteurs ;
3. *classe A*: ces messages sont forts et distincts, et ils ne nécessitent pas d'écouteurs.

En rapport avec l'après-vie, je présente ci-dessous un résumé des informations contenues dans les messages les plus clairs reçus par Sarah Estep :

- Les relations familiales peuvent se poursuivre, si cela est souhaité. Pour ce faire, des enseignants instruisent ceux qui veulent communiquer avec la terre. Cependant, les appels fréquents de ceux demeurés sur terre fatiguent les défunts.
- Dans l'au-delà, les défunts mènent des vies actives et productives, et ils peuvent poursuivre les mêmes activités que sur terre (sciences, arts, etc.). Leur fonction est celle qui convient le mieux à leurs aptitudes et à leur caractère.
- Les défunts ont la possibilité de visiter plusieurs endroits, dans l'au-delà, avant de choisir l'un d'eux. Ils vivent dans des maisons.
- Des médecins et des infirmières y aident ceux qui en ont besoin.
- Certains défunts continuent à adorer Dieu et peuvent appartenir à une « Église »²⁴.

Au milieu des années 1980, quelques chercheurs en TCI se mirent à recevoir, sur des écrans de téléviseurs, des images d'individus décédés. L'Allemand Klaus Schreiber, qui a collaboré avec le professeur Ernst Senkowski, fut le premier de ces chercheurs. Sa technique consistait à pointer une caméra vidéo en direction d'un téléviseur, et à acheminer le signal de la caméra vers le téléviseur afin de créer une boucle de rétroaction « optoélectronique ». Le résultat était une sorte de « brouillard », sur l'écran du téléviseur, duquel émergeaient lentement des visages de défunts ou des images d'endroits présumés se trouver dans l'au-delà. À l'aide

24. Estep W. S., *Voices of Eternity*, New York, Fawcett, 1988.

de cette méthode, Klaus Schreiber enregistra clairement les visages de ses deux épouses décédées, celui de sa fille Karin, de même que ceux du physicien Albert Einstein et de l'actrice de cinéma Romy Schneider. En 1988, soit à peine quelques années après le début de son expérimentation en TCI vidéo, Schreiber décéda d'une crise cardiaque. Quelques mois plus tard, il semble que Klaus Schreiber se soit mis à faire parvenir à ses anciens amis et collègues demeurés sur terre des images de lui-même et de la maison qu'il habiterait apparemment dans l'au-delà avec d'autres membres défunts de sa famille²⁵.

Klaus Schreiber n'est pas le seul chercheur en TCI à se manifester à ses collègues toujours (physiquement) vivants. Effectivement, Friedrich Jürgenson, Konstantin Raudive et d'autres pionniers décédés sont entrés assez souvent en communication avec des chercheurs en TCI en utilisant différents moyens. Par exemple, l'américain Mark Macy, qui a participé à la création du Réseau international pour la transcommunication instrumentale (*International Network for Instrumental Transcommunication* en anglais²⁶), a affirmé avoir reçu pas moins de sept appels téléphoniques de la part de Konstantin Raudive (qui est mort en 1974). Pour l'un de ces appels, la conversation dura près de quinze minutes. Lors d'une autre communication, celle-là réalisée *via* une radio, Raudive révéla à Macy ainsi qu'à d'autres collègues que, depuis son décès, il continuait de travailler activement au développement de systèmes de TCI depuis l'autre côté du voile. Il leur dit aussi ce qui suit : la TCI fonctionne uniquement si les « vibrations » de ceux qui assistent aux séances sont en parfaite harmonie et si leurs intentions sont pures²⁷.

Gary Schwartz, mon collègue à l'université de l'Arizona dont nous avons parlé dans la section précédente, a mené des recherches sur la médiumnité pendant de nombreuses années. Ses recherches

25. <http://www.worlditc.org>.

26. *Ibid.*

27. *Ibid.*

lui ont appris que, même si certains médiums peuvent parfois être très précis, ils ne sont cependant pas infaillibles. Pour cette raison, il a entrepris de développer un système de communication avec le « monde invisible » qui serait moins susceptible d'être influencé par la subjectivité humaine. Dans ce contexte, il y a quelques années, ce chercheur en psychologie a testé en laboratoire la faisabilité d'utiliser un photomultiplicateur ultra-moderne en silicium afin de détecter et comptabiliser de faibles niveaux de photons potentiellement associés à la présence d'individus décédés. Pour ce faire, Schwartz a réalisé quelques expériences de validation de principe. Ces expériences étaient divisées en blocs de cinq minutes, durant lesquels des défunts étaient invités à se manifester dans une chambre noire. Ces blocs étaient comparés à des blocs contrôle de même durée durant lesquels l'expérimentateur (Schwartz lui-même) ne lançait aucune invitation. D'autres blocs servaient à mesurer l'impact de l'intention de l'expérimentateur. Durant tous les blocs, le photomultiplicateur comptabilisait le nombre de photons détectés dans la chambre noire. Les résultats montrèrent que la somme de photons détectés, lorsque des défunts étaient invités, était significativement plus élevée que lors des deux autres types de blocs. Ces résultats suggèrent qu'un photomultiplicateur en silicium peut être suffisamment sensible pour développer un autre type de système de TCI²⁸.

Pour les pseudo-sceptiques, les voix et les images obtenues en TCI ne peuvent être que des canulars, ou des interprétations aberrantes de phénomènes naturels, comme, par exemple, des artéfacts reliés à l'équipement technologique utilisé. De telles interprétations irrationnelles pourraient également résulter de l'apophénie – une altération de la perception, qui amène un individu à attribuer un sens particulier à ce qui n'est en réalité que du bruit statistique – ou de la paréidolie, une sorte d'illusion d'optique qui consiste à associer un stimulus visuel informe et ambigu à un élément clair et identifiable. Cela se peut lorsque les voix ou les images obtenues

28. Schwartz G. E., « Possible application of silicon photomultiplier technology to detect the presence of spirit and intention: three proof-of-concept experiments », *Journal of Scientific Exploration* 6, 2010, p. 166-171.

ne sont pas claires du tout. Mais qu'en est-il lorsque les voix ou les images reçues sont nettes et sans équivoque ? Dans ces cas, ce sont les interprétations des pseudo-sceptiques qui ratent la cible. D'autre part, comme le note le Dr Jean-Jacques Charbonier²⁹, plusieurs experts en électroacoustique ont méticuleusement analysé les voix enregistrées en laboratoire par les moyens les plus sophistiqués. Ces experts reconnaissent que le phénomène des voix électroniques ne peut être expliqué dans l'état actuel des connaissances scientifiques. Les analyses que ces experts ont menées ont permis de déterminer que les voix obtenues en TCI peuvent dépasser 1 400 hertz. De telles fréquences ne peuvent être atteintes avec des cordes vocales humaines, qui permettent de produire des voix oscillant entre 80 hertz pour les fréquences les plus graves et 400 hertz pour les fréquences les plus aiguës³⁰.

Selon moi, l'explication de la TCI la plus plausible et respectueuse du principe du rasoir d'Occam³¹ est que la conscience et la personnalité des défunts continuent après la mort du corps physique. Cela ne veut pas dire que les images obtenues en TCI constituent des répliques exactes d'individus décédés ou d'édifices se trouvant dans un quelconque plan d'existence. Je pense plutôt que les voix et les images reçues sont le produit d'une transduction d'informations³², qui sont acheminées par l'énergie associée à l'activité mentale des défunts. Si cela est exact, les voix ou les images enregistrées constitueraient le dernier relais dans ce processus de transduction informationnelle. Dans le dernier chapitre de ce livre, je reviendrai sur ce processus et la question de l'énergie associée à l'activité de la psyché.

29. Charbonier J.-J., *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*. Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

30. *Ibid.*

31. Il s'agit d'un principe de raisonnement philosophique qui est aussi appelé « principe de simplicité », « principe d'économie » ou « principe de parcimonie ». Son nom vient du philosophe franciscain Guillaume d'Occam (XIV^e siècle). Une formulation moderne de ce principe est que « les hypothèses suffisantes les plus simples sont les plus vraisemblables ».

32. La transduction est la conversion d'une forme d'information/énergie en une autre forme d'information/énergie.

CHAPITRE 7

VIES ANTÉRIEURES OU FABULATION?

*« Même les rencontres de hasard sont dues
à des liens noués dans des vies antérieures. »*

HARUKI MURAKAMI

Jürgen Keil est un psychologue faisant des recherches sur la réincarnation, le processus de survivance après la mort par lequel un principe immatériel et individuel (par exemple, l'« âme ») accomplirait des passages de vies successives dans différents corps physiques. En 1997, il s'est penché sur le cas d'un jeune Turc de 6 ans nommé Kemal Atasoy. Ce dernier prétendait se rappeler très bien d'une vie antérieure. Avec ses parents, qui avaient reçu une bonne éducation, Kemal vivait dans une confortable maison située dans un quartier de la classe moyenne supérieure. Depuis l'âge de 2 ans, il affirmait avoir vécu à Istanbul, à 800 km de la maison familiale. Selon Kemal, dans cette vie antérieure, son nom de famille était Karakas, et il avait été un riche chrétien arménien ayant vécu dans une grande maison à trois étages, qui se trouvait au bord de l'eau. Il y avait des bateaux amarrés et une église derrière la résidence. Celle-ci se trouvait à côté de la demeure d'une femme dénommée « Aysegul ». Karakas n'habitait dans cette résidence qu'une partie de l'année. Il portait souvent sur lui un grand sac en cuir, et son épouse avait un prénom grec.

Les parents de Kemal ne connaissaient aucun Arménien, et personne à Istanbul. De plus, ils ne semblaient pas convaincus par

les dires de Kemal. Malgré cela, le Dr Keil décida de vérifier si les affirmations de l'enfant pouvaient être corroborées.

En compagnie de son interprète, Jürgen Keil se rendit donc à Istanbul. À cet endroit, il découvrit la maison d'Aysegul. Près de cette demeure se trouvait une résidence vide, à trois étages, qui correspondait parfaitement à la description fournie par Kemal. Cette résidence se trouvait près de l'eau, et il y avait bel et bien des bateaux amarrés et une église derrière. Keil conversa aussi avec un vieil homme du quartier, qui lui raconta qu'un Arménien avait effectivement vécu dans cette résidence. L'année suivante, Jürgen Keil retourna à Istanbul et s'entretint avec un historien local très respecté. L'historien confirma qu'un riche chrétien arménien avait vécu dans cette maison. Son nom de famille était «Karakas». Il faisait le commerce de marchandises et portait souvent un grand sac en cuir. En outre, son épouse était grecque orthodoxe, et ce commerçant ne vivait dans la maison que durant les étés. Il était mort au début des années 1940.

Comment Kemal Atasoy, qui habitait dans une petite ville située à 800 km d'Istanbul, pouvait-il connaître autant de choses sur la vie d'un homme qui était décédé une cinquantaine d'années avant qu'il ne vienne au monde ? Pour ce petit garçon, l'explication était tout bonnement qu'il avait été Karakas dans une vie antérieure¹.

LES RECHERCHES SUR LA RÉINCARNATION

À travers les âges, de nombreux peuples tels que les Grecs antiques, les Africains occidentaux, et de nombreux Amérindiens du nord-ouest de l'Amérique du Nord, de même que des adeptes de religions, tels les hindous, les bouddhistes et certains groupes de chrétiens, ont entretenu la croyance en la réincarnation. Cette croyance est toujours présente puisque des sondages révèlent que près de 25 % des Américains et des Européens croient en la réincarnation.

1. Keil H. H. J., Tucker J. B., «Children who claim to remember previous lives: cases with written records made before the previous personality was identified», *Journal of Scientific Exploration* 19, 2005, p. 91-101.

Le pionnier de la recherche dans ce domaine est le Dr Ian Stevenson, un psychiatre qui fut pendant un temps directeur du département de psychiatrie de l'université de Virginie. Stevenson débuta ses travaux dans les années 1960. Durant sa carrière de chercheur, il s'est focalisé sur des cas en provenance de l'Inde, du Sri Lanka, de la Thaïlande, du Myanmar, de la Birmanie, du Liban, de la Turquie, du Nigéria, du Brésil et des États-Unis. Au cours des décennies suivantes, d'autres chercheurs – tels que Erlendur Haraldsson, psychologue à l'université d'Islande, et Jim B. Tucker, psychiatre à l'université de Virginie – se sont mis à faire des recherches sur la réincarnation.

Le Dr Stevenson a fondé en 1967 la division sur les études de la personnalité à l'université de Virginie. Jim Tucker est maintenant le directeur de ce groupe de recherche. Durant les cinquante dernières années, les chercheurs affiliés à ce groupe ont répertorié plus de 2 500 cas d'enfants affirmant se souvenir d'événements s'étant déroulés dans des vies antérieures.

Les chercheurs effectuant des recherches dans ce domaine ont plus de facilité à trouver des cas dans les pays où la croyance en la réincarnation est répandue. Pour trouver de tels cas, ils utilisent principalement des articles de journaux et le bouche-à-oreille. En général, les chercheurs se rendent sur place une fois que l'enfant a donné assez de détails au sujet de la vie antérieure pour permettre à sa famille actuelle de contacter sa famille précédente.

L'enquête débute par un entretien avec la famille actuelle de l'enfant. Les parents de ce dernier fournissent d'abord des informations aux chercheurs à propos des déclarations et du comportement de l'enfant. Par la suite, les chercheurs vérifient la correspondance entre les affirmations de l'enfant et la vie de l'individu défunt (la personne antérieure). Lorsqu'un enfant a une tache de naissance qui semble concorder avec une blessure sur le corps du défunt, les chercheurs essaient de déterminer le degré de correspondance à l'aide du rapport d'autopsie, s'il s'agit d'une blessure mortelle, ou du dossier médical.

Les affirmations des enfants constituent la matière principale des cas examinés par les chercheurs. Les enfants font des affirmations très jeunes. La plupart des enfants font ces affirmations alors qu'ils ont entre 2 et 4 ans, et ils cessent habituellement de

parler de leur vie antérieure vers l'âge de 6 ou 7 ans. Bon nombre de ces enfants ont des comportements et émotions qui semblent associés aux mémoires des vies antérieures qu'ils rapportent. Par exemple, parfois les enfants pleurent et supplient leurs parents de les conduire auprès de leur ancienne famille. Nombreux sont les enfants qui développent des phobies semblant directement reliées à la manière dont la personne antérieure est décédée. De plus, certains enfants rejouent constamment la scène du décès de la personne antérieure, et, lorsque cet individu a été assassiné, les enfants peuvent ressentir beaucoup de colère envers les meurtriers. Par ailleurs, il y a des enfants qui aiment particulièrement les aliments préférés de la personne antérieure, ainsi que le tabac ou l'alcool. En outre, il arrive fréquemment que lorsque la famille de l'enfant le conduit là où habitait la personne antérieure, celui-ci semble reconnaître des membres de la famille du défunt de même que des endroits associés à sa vie antérieure. D'autre part, plusieurs des cas étudiés par Stevenson et Tucker sont venus au monde avec des taches de naissance ou des anomalies congénitales correspondant aux blessures, généralement mortelles, se trouvant sur le corps de la personne antérieure².

Dans certains cas, les enfants affirment être demeurés près du corps de la personne antérieure et de la famille, et avoir assisté aux funérailles. Ainsi, alors qu'elle était âgée de 2 ans, Ratana Wongsombat, qui est née à Bangkok en 1964, a expliqué à son père qu'elle avait été une Chinoise dans sa vie précédente. Celle-ci portait le nom de Kim Lan. Ratana dit aussi à son père que les cendres de Kim Lan avaient été dispersées sous l'arbre de Bodhi du temple, au lieu d'être enterrées, comme elle l'avait désiré. La fille de Kim Lan, Mae Chan, confirma cette affirmation de Ratana Wongsombat en expliquant que lorsqu'elle avait essayé d'honorer le souhait de sa mère, les racines de l'arbre s'étaient avérées tellement abondantes qu'elle avait fini par disperser les cendres de sa mère au lieu de les enterrer.

Dans d'autres cas, les enfants rapportent des expériences survenant lors de l'intervalle entre la mort et la réincarnation.

2. Tucker J. B. *Une vie avant la vie – 40 ans d'études scientifiques sur des cas de réincarnation d'enfants*, Paris, éd. Dervy, 2016.

Par exemple, un garçon du nom de Lee s'est souvenu qu'il avait décidé de renaître à un moment donné. Il a aussi affirmé avoir été assisté par d'autres êtres dans sa décision de se réincarner sur terre. De même, Patrick Christenson, un petit garçon qui avait trois anomalies congénitales correspondant à son frère défunt Kevin, a rapporté avoir parlé au « Ciel » avec un parent du nom de « Billy le pirate ». Celui-ci lui avait raconté qu'il avait été tué par balle, et qu'il était mort dans les montagnes. La mère de Patrick a dit n'avoir jamais entendu parler d'un membre de la famille portant ce nom, mais, lorsqu'elle a appelé sa propre mère pour se renseigner, elle a découvert qu'un cousin qui portait le surnom de « Billy le pirate » était effectivement mort dans ces circonstances³.

TACHES DE NAISSANCE ET ANOMALIES CONGÉNITALES

Patrick Christenson, dont nous venons de parler, est né en 1991 dans le Michigan. Lorsqu'à l'hôpital les infirmières l'ont amené à sa mère, celle-ci a tout de suite ressenti qu'il était relié à son premier fils Kevin. Ce dernier était mort d'un cancer à l'âge de 2 ans, douze années auparavant. La mère de Patrick remarqua que celui-ci avait trois anomalies congénitales qui correspondaient à trois marques présentes sur le corps de Kevin. Ce dernier avait commencé à boitiller vers l'âge de 1 an et demi. Un jour, il tomba et se cassa la jambe gauche. Les médecins lui firent alors faire un bilan de santé qui comprenait une biopsie d'un nodule localisé sur le cuir chevelu, au-dessus de son oreille droite. Une scintigraphie osseuse révéla un cancer accompagné de nombreuses métastases. De plus, son œil gauche ressortait et était contusionné à cause d'une tumeur.

Kevin reçut une chimiothérapie, par le biais d'un cathéter inséré dans une veine à droite de son cou. Après ce traitement, il put rentrer chez lui. Toutefois, cinq mois plus tard, Kevin fut à nouveau hospitalisé. À ce moment-là, il était presque aveugle de l'œil gauche. Il fut traité avec des antibiotiques, car il avait de

3. *Ibid.*

la fièvre. Il décéda deux jours plus tard, soit trois semaines après son deuxième anniversaire.

Peu avant son décès, ses parents se séparèrent. Plus tard, la mère de Kevin se remaria, et elle donna naissance à une petite fille et à un petit garçon. Puis, elle mit au monde Patrick. À l'endroit où le cathéter avait été implanté sous la peau de Kevin, Patrick avait une tache de naissance inclinée qui s'apparentait à une légère coupure. De surcroît, Patrick avait un nodule sur son cuir chevelu, qui était situé au même endroit que celui qu'avait eu Kevin. Patrick avait également une opacité de l'œil gauche qui le rendait presque aveugle de cet œil. Ce problème était dû à une leucémie de la cornée.

Aux environs de 4 ans et demi, Patrick commença à faire des affirmations qui semblaient être reliées à la vie de Kevin. Par exemple, il dit à sa mère qu'il voulait retourner dans leur ancienne maison, et qu'il l'avait laissée là-bas. Il affirma aussi que cette maison était orange et marron, ce qui était exact. Patrick demanda à sa mère si elle se rappelait l'opération qu'il avait subie. Lorsqu'elle lui répondit qu'il n'en avait pas eu, il lui montra l'endroit au-dessus de son oreille droite où Kevin avait eu une biopsie de son nodule. Une autre fois, Patrick vit une des photographies de Kevin, qui en temps normal n'étaient pas exposées dans la maison familiale, et il prétendit qu'il s'agissait d'une photo de lui.

La mère de Patrick entendit parler des travaux de Ian Stevenson et de Jim Tucker, et les contacta. Ceux-ci allèrent voir la famille, alors que Patrick avait 5 ans. Ils se procurèrent le dossier médical de Kevin, de même que des copies des examens oculaires qu'avait effectués Patrick. Stevenson et Tucker constatèrent l'opacité dans l'œil gauche de Patrick. Ils photographièrent également la tache de naissance apparaissant sur son cou. Cette tache, qui était une ligne sombre et inclinée de 4 millimètres située sur la partie inférieure du côté droit du cou de Patrick, ressemblait à une coupure guérie. Par ailleurs, le nodule sur sa tête était difficile à apercevoir, mais facilement palpable.

L'histoire de Patrick Christenson représente l'un des cas de taches de naissance et d'anomalies congénitales présentés par Ian Stevenson dans l'ouvrage intitulé *Réincarnation et biologie*⁴.

4. Stevenson I., *Réincarnation et biologie – La croisée des chemins*, Paris, éd. Dervy, 2002.

Dans son livre *Children Who Have Lived Before: Reincarnation Today* (« Les enfants qui ont vécu auparavant : aujourd'hui la Réincarnation », NDLR), l'écrivain allemand Trutz Hardo raconte l'histoire d'un petit garçon de 3 ans venant de la région du plateau du Golan, près de la frontière entre la Syrie et Israël. C'est le Dr Eli Lasch, qui joua un rôle important dans le développement du système médical de Gaza, qui rapporta cette histoire fascinante à Hardo. Le garçon en question appartenait au groupe des Druzes. Cette communauté religieuse croit en la réincarnation des âmes. Le jeune garçon était né avec une longue marque de naissance rouge sur la tête. Quand il fut suffisamment âgé pour pouvoir parler, il raconta à sa famille qu'un homme l'avait tué d'un coup de hache sur la tête. Puisqu'il connaissait le village d'où il venait, ses parents l'y conduisirent.

Le garçon se rappelait également le nom de la personne antérieure. Un villageois dit à la famille que cette personne avait disparu quatre années plus tôt. L'enfant révéla alors le nom complet de son assassin, et il put retrouver son ancienne maison. Tandis qu'il marchait avec sa famille, le garçon reconnut ledit assassin et l'appela par son nom. Puis il affronta cet homme en lui disant : « J'étais ton voisin. Nous nous sommes battus, et tu m'as tué avec une hache. » L'homme pâlit, mais il n'avoua pas le crime. Le garçon dit ensuite aux anciens du village où le corps de la personne antérieure était enterré. À cet endroit précis, ils trouvèrent le squelette. Celui-ci révélait une blessure à la tête concordant avec la marque de naissance du garçon. Ils trouvèrent aussi la hache. Face à ces preuves, l'assassin admit avoir commis le crime⁵.

UN AUTRE CAS FORT INTÉRESSANT

Un autre cas spectaculaire rapporté par Ian Stevenson est celui de Sujith Jayaratne. Ce petit garçon originaire de Colombo, la capitale du Sri Lanka, se mit à manifester, alors qu'il n'était âgé que de 8 mois, une peur marquée des camions. Lorsqu'il fut capable de

5. Haraldsson E., « Psychological comparison between ordinary children and those who claim previous-life memories », *Journal of Scientific Exploration* 11, 1997, p. 323-335.

parler, il déclara avoir vécu à Gorakana, un village situé à 10 km de Colombo, et être mort après avoir été heurté par un camion. Sujith fit de nombreuses affirmations sur cette vie antérieure. Son grand-oncle, qui était moine dans un temple pas loin de ce village, entendit certaines des affirmations de Sujith et en parla à un autre moine du temple. Intéressé par cette histoire, ce dernier rencontra Sujith, qui avait alors un peu plus de 2 ans et demi, afin de discuter de ses souvenirs. Au cours de ses conversations avec Sujith, le moine prit des notes avec l'intention de vérifier ultérieurement les propos de l'enfant. Selon ces notes, Sujith dit au moine venir de Gorakana, et avoir vécu dans le quartier de Gorakawatte. Son père s'appelait Jamis et avait des problèmes à l'œil droit. Sujith déclara aussi avoir fréquenté une école délabrée, et y avoir eu un professeur du nom de Francis. De plus, Sujith affirma avoir donné de l'argent à une femme dont le nom était Kusuma. Celle-ci lui préparait parfois des nouilles de riz. Sujith déclara également que sa maison avait été blanchie à la chaux, que les toilettes se trouvaient à côté d'une clôture, et qu'il se baignait dans de l'eau fraîche. Il dit aussi qu'il donnait de l'argent au temple de la forêt, et ajouta qu'à cet endroit il y avait deux moines, dont l'un s'appelait Amitha.

Sujith donna à sa mère et à sa grand-mère d'autres détails sur cette vie antérieure. Il leur dit qu'il se prénommaient Sammy et que, parfois, il portait le surnom de « Gorakana Sammy ». Sa femme s'appelait Maggie et leur fille Nandanie. Quant à Kusuma, celle-ci était la fille de sa petite sœur. Elle avait de longs cheveux épais, et vivait aussi à Gorakana. En outre, Sujith raconta qu'il avait travaillé pour les chemins de fer, et qu'il avait fait l'ascension du pic d'Adam, une montagne élevée se trouvant au centre du Sri Lanka. Il avait également transporté de l'arack, une liqueur dont le commerce était interdit. Un jour, son bateau avait chaviré, et il avait perdu toute sa cargaison. La journée de son décès, il s'était disputé avec Maggie. Son épouse était par la suite sortie, et il avait alors décidé de se rendre dans une boutique. Tandis qu'il traversait une rue, un camion le percuta et il mourut.

Le moine qui avait pris des notes de ses conversations avec Sujith se rendit à Gorakana afin d'essayer de trouver une famille dans laquelle il y avait un défunt dont la vie concordait avec ses

affirmations. Au bout d'un certain temps, le moine découvrit qu'un homme de 50 ans dont le nom était Sammy Fernando – et qui se faisait parfois appeler « Gorakana Sammy » – était décédé après avoir été renversé par un camion. Cela s'était passé six mois avant la naissance de Sujith. Toutes les affirmations de l'enfant s'avérèrent justes, à l'exception du fait qu'il n'était pas décédé immédiatement après avoir été percuté par le camion. Effectivement, Sammy Fernando était mort quelques heures après avoir été amené à l'hôpital. Plus tard, Sujith réussit à identifier correctement plusieurs individus dans l'entourage de Sammy Fernando, ainsi que des changements qui avaient été apportés à sa maison.

Au cours de son enquête, qui fut réalisée un an après l'identification de la personne antérieure, Ian Stevenson conversa avec 35 personnes, dont Sujith qui parlait toujours de cette vie antérieure à 3 ans et demi. Stevenson identifia deux habitants du quartier de Sujith qui avaient été liés à Sammy Fernando. L'un d'entre eux avait été son compagnon de boisson, et l'autre était sa petite sœur.

En plus de sa phobie des camions, Sujith avait d'autres comportements qui semblaient correspondre à la vie de Sammy Fernando. Par exemple, il faisait semblant de boire de l'arack et jouait à l'ivrogne. Il tentait aussi d'obtenir de cette liqueur auprès de ses voisins, et il essayait de fumer des cigarettes. Dans la famille de Sujith, personne ne buvait d'arack ni ne fumait de cigarettes. En revanche, Sammy Fernando avait manifestement abusé de cette liqueur et des cigarettes. Sujith réclamait également des aliments épicés dont Sammy raffolait et qu'il consommait régulièrement, alors que la famille de Sujith n'en mangeait que rarement et n'aurait pas pensé en donner à un enfant. Par ailleurs, Sujith avait tendance à dire des gros mots et à faire preuve d'agressivité physique, ce qui était aussi le cas de Sammy Fernando lorsqu'il était ivre⁶.

6. Tucker J. B. *Une vie avant la vie – 40 ans d'études scientifiques sur des cas de réincarnation d'enfants*, Paris, éd. Dervy, 2016.

CRITIQUES ET HYPOTHÈSES À PROPOS DE LA RÉINCARNATION

Dans son livre intitulé *Une vie avant la vie*, le chercheur Jim Tucker examine les diverses objections et explications possibles au sujet de la réincarnation. L'une des objections est l'argument matérialiste suivant : on ne devrait même pas envisager la possibilité de la réincarnation car nous ignorons tout des mécanismes pouvant l'expliquer. Ainsi, nous ne savons pas comment la conscience pourrait survivre sans corps physique, ou comment elle pourrait influencer un fœtus en développement. Nous n'avons qu'à considérer l'histoire de la médecine pour voir toute la faiblesse de cet argument : en effet, les médecins ont commencé à utiliser certains traitements bien avant que les mécanismes les sous-tendant ne soient découverts.

Une autre objection fréquente est que la croissance démographique rend la réincarnation impossible. En d'autres termes, étant donné que la population actuelle est bien plus importante que par le passé, tous les individus qui vivent présentement sur la planète Terre n'auraient pas pu se réincarner à plusieurs reprises par le passé. Cependant, certaines personnes présentement vivantes pourraient avoir eu des vies antérieures, alors que d'autres en seraient à leur première vie. En outre, de nouveaux êtres pourraient être créés. Une autre possibilité est que certains pourraient renaître parce qu'ils ont des choses à apprendre ou à régler, tandis que d'autres pourraient choisir de ne pas renaître.

Dans les démences telles que la maladie d'Alzheimer, la dégénérescence cérébrale qui accompagne ce syndrome est associée à des pertes de mémoire et des altérations de la personnalité. Pour les scientifiques matérialistes, cela indique qu'un cerveau intact est nécessaire pour qu'il y ait conscience et que, par conséquent, les souvenirs et les traits de personnalité ne peuvent survivre à la mort. Comme le souligne avec justesse Jim Tucker, cela ne signifie pas pour autant que c'est le cerveau qui est à l'origine de la conscience, des souvenirs et de la personnalité. En fait, au lieu de les produire, le cerveau pourrait seulement permettre leur manifestation.

Quand les affirmations des enfants ne sont pas très précises, l'imagination et les coïncidences peuvent servir d'explications.

Cependant, les recherches montrent que les enfants fournissant des détails sur des vies antérieures n'ont pas plus tendance à fabuler que les autres enfants⁷. De plus, quand les enfants investigués mentionnent des détails très spécifiques, ou exhibent des comportements (par exemple, les phobies) ou des taches de naissance, la thèse de la réincarnation devient la plus plausible.

Il n'y a pas encore de théorie permettant de comprendre tous les aspects associés à la réincarnation. Cependant, l'hypothèse la plus parcimonieuse afin d'expliquer les découvertes des chercheurs dans ce domaine est que l'esprit et la conscience ne sont pas confinés au cerveau ; ils existeraient avant notre naissance et se prolongeraient après notre mort. De surcroît, l'esprit et la conscience pourraient s'attacher successivement à divers véhicules (corps) physiques, et apporter des mémoires, des émotions, voire dans certains cas des traumatismes. Selon cette perspective, l'enfant s'identifierait à la personne antérieure car, auparavant, ils ne faisaient qu'un ; comme pour les mémoires, les comportements, goûts et préférences, attachements et dépendances, et même des blessures physiques seraient transmis par la conscience ayant survécu au décès à l'être débutant une vie nouvelle.

Certains préfèrent l'hypothèse du super-psi pour expliquer les découvertes des chercheurs dans le domaine de la réincarnation. D'après cette hypothèse, les enfants étudiés par ces chercheurs peuvent savoir tout ce qu'il est possible de savoir grâce à des perceptions extrasensorielles (PES). Toutefois, cette hypothèse n'explique pas les taches de naissance, ni pourquoi ces enfants ressentent si fortement qu'ils ont été quelqu'un d'autre. D'autre part, l'hypothèse du super-psi est difficilement réconciliable avec le fait qu'en général ces enfants ne manifestent pas de capacités psi particulières⁸.

7. Haraldsson E., « Psychological comparison between ordinary children and those who claim previous-life memories », *Journal of Scientific Exploration* 11, 1997, p. 323-335. Haraldsson, E., « Children who speak of past-life experiences: is there a psychological explanation? », *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 76, 2003, p. 55-67.

8. Tucker J. B. *Une vie avant la vie – 40 ans d'études scientifiques sur des cas de réincarnation d'enfants*, Paris, éd. Dervy, 2016.

HYPNOSE ET VIES ANTÉRIEURES

Les hypnothérapeutes, qui cherchent la source des problèmes de leurs patients, investissent leur passé à l'aide de la régression en âge. Cette approche vise à identifier les événements anciens qui sont à l'origine des problématiques (par exemple, phobies particulières, dépendances, symptômes psychosomatiques) vécues par les patients. Parfois, l'inconscient des patients produit des images et évoque des réactions émotionnelles qui semblent référer à des événements n'appartenant pas à la vie actuelle de ces patients. Les thérapeutes utilisant l'hypnose ne peuvent évidemment pas déterminer avec certitude si les contenus qui émergent alors à la conscience des patients constituent une expression symbolique de la *psyché* (comme un rêve ou une rêverie éveillée) ou bien représentent des épisodes reliés à une ou des vies antérieures. Effectivement, il n'est pas possible de distinguer entre ce qui provient des traces mnésiques réelles ou des capacités de l'esprit à reconstituer notre mémoire autobiographique – la mémoire des événements vécus avec leur contexte – et la capacité mentale à générer de fausses mémoires et des contenus purement imaginaires. C'est pourquoi bon nombre de psychothérapeutes se méfient de l'hypnose. Quoiqu'il en soit, l'hypnose de régression amène souvent la résolution des problématiques des patients, et ce de manière rapide et efficace. Par ailleurs, dans certains cas, l'exploration des vies passées permet de retrouver des détails précis et de remonter à des personnages possédant une réalité historique. L'hypnothérapeute Tatjana Radovanovic Küchler rapporte un tel cas :

« Annabelle était simplement intéressée de faire l'expérience d'une régression dans une vie antérieure. En état de relaxation, elle s'est vue en femme mariée qui attendait le retour de son mari dans les années 1940. Or, durant cette attente, un officier est venu lui annoncer la mort tant redoutée de son mari, survenue dans un accident de sous-marin ou de bateau, semble-t-il.

Après la séance, Annabelle a fait des recherches sur le nom de famille qu'elle avait dans la vie antérieure et la date de l'accident, lesquelles ont abouti à une personne qui a réellement vécu au Canada dans les

années 1940 et dont la description correspondait à ce qu'elle avait vu dans sa régression. De cette expérience troublante, elle a acquis la conviction qu'elle était véritablement une âme éternelle. Elle a aussi acquis la certitude que son frère, dont elle se sent très proche, n'était autre que son mari décédé par accident dans la vie antérieure⁹. »

Ce cas, et d'autres semblables, ne constituent pas des preuves irréfutables de la réincarnation. Toutefois, comme je vais le montrer dans la section suivante, l'hypnose spirituelle représente une autre source d'évidences supportant la thèse réincarnationniste.

D'autre part, en utilisant l'hypnose, le Dr David Cheek, un obstétricien, a permis à des individus de retrouver des souvenirs intra-utérins qui furent ultérieurement confirmés. L'une de ces personnes, une petite fille, s'est rappelé que sa mère portait une robe écossaise vert foncé et qu'elle disait : « Il faut que ce soit une fille ! » La mère de la fillette a confirmé ces informations. David Cheek pense que l'expérience du fœtus dépend en partie de perceptions extrasensorielles reliées à la mère et à son environnement tout au long de la grossesse. Les travaux de ce médecin vont à l'encontre de l'idée selon laquelle les bébés, au moment de la naissance ou même avant, ne peuvent stocker des informations en mémoire¹⁰.

Dans la même veine, Wendy Anne McCarty, une pionnière de la psychologie prénatale et périnatale, propose que les capacités du bébé à développer une conscience de soi et un sentiment d'identité impliquent non seulement le développement du cerveau, mais aussi un Moi transcendantal qui n'est pas produit par le monde physique. Non local, ce Moi transcendantal ferait en sorte que l'entité qui s'incarne possède déjà un sentiment d'identité. En outre, ce Moi percevrait le corps du bébé qui se développe comme un véhicule, qu'il utiliserait durant l'incarnation. Le moi humain,

9. <http://www.reincarnation.ch/regression-en-age/utilite.html>.

10. Cheek D. B., « Prenatal and perinatal imprints: apparent prenatal consciousness as revealed by hypnosis », *Pre- and Perinatal Psychology Journal* 11, 1996, p. 97-110.

quant à lui, serait ancré dans les processus neurobiologiques. La combinaison des deux moi constituerait un Moi intégré¹¹.

LA VIE ENTRE LES VIES

L'un des pionniers de l'hypnose spirituelle est Michael Newton¹². Vers la fin des années 1940, ce psychologue clinicien commence à se servir de l'hypnose afin d'aider ses patients à résoudre les problématiques qui les amènent à le consulter. Il arrive assez fréquemment que ses patients se retrouvent dans ce qui apparaît comme des vies passées. Ayant reçu une formation scientifique et étant athée, Michael Newton ne croit nullement aux vies antérieures, qu'il conçoit comme des constructions imaginaires de l'inconscient, et il ne tient pas à accompagner ses patients dans lesdites vies passées. Il constate cependant qu'il obtient des résultats cliniques positifs lorsque ses patients comprennent les liens entre leurs problématiques et des événements survenus lors de supposées vies antérieures.

Un jour, lors d'une session d'hypnose, l'une des patientes dit à Newton qu'elle pense se trouver dans un lieu et un moment situés entre deux de ses incarnations terrestres. Bientôt, d'autres patients rapportent des expériences similaires. Certains patients racontent ce qui s'est passé au moment de leur décès, d'autres parlent de ce qu'ils ont vécu lorsqu'ils ont retrouvé leur « famille d'âmes », ou bien des préparations pour une nouvelle incarnation sur terre. Sa curiosité étant piquée, Michael Newton décide de faire systématiquement régresser tous les patients venant le consulter dans cet espace de vie entre les vies. Pour ce faire, il amène ses patients dans un état de surconscience approprié, qui permet de

11. McCarty W. A., *Welcoming Consciousness: Supporting Babies Wholeness from the Beginning of Life, An Integrated Model of Early Development*, Santa Barbara (CA), Wondrous Beginnings Publishing, 2012.

12. Le Dr Michael Newton est décédé en 2016.

débloquer les mémoires associées à la dimension spirituelle, et utilise un questionnaire¹³.

Michael Newton devient ainsi un « *régressionniste spirituel* », c'est-à-dire un hypnothérapeute spécialisé dans la vie après la mort. À l'aide du protocole qu'il a mis au point, il va collecter des données auprès de milliers de patients pendant plus de quarante ans. Ce travail va lui permettre de dresser un tableau de ce qui se passe de « l'autre côté » entre deux incarnations. Les données qu'il recueille démontrent que les témoignages des patients sont constants, peu importe qu'il s'agisse d'individus athées, religieux ou agnostiques. Pour Newton, les témoignages colligés suggèrent qu'il est plus utile pour ses patients de retrouver l'état de vie entre les vies que leurs vies antérieures car, dans cet espace-temps, ils peuvent recontacter leur essence profonde, leur âme, de même que leur sagesse et toutes les informations qui les concernent.

À travers les données qu'il a recueillies pendant plusieurs décennies, Michael Newton a fini par se convaincre d'avoir retracé les différentes étapes du voyage des « âmes » dans l'au-delà. Ce voyage commence par la mort physique et se termine par la réincarnation lors du retour sur terre. Je présente ici un résumé de ce que Newton a découvert à propos des diverses étapes de ce voyage¹⁴.

Au moment de la mort, l'âme de la personne qui vient de décéder découvre qu'elle flotte autour de son corps physique. Elle se sent alors détendue et curieuse, plutôt que craintive, et elle ressent liberté, joie et euphorie. Parfois, elle éprouve de la frustration lorsqu'elle comprend qu'elle ne peut pas communiquer avec les vivants, qui semblent l'ignorer. Certaines âmes choisissent de demeurer à proximité de leur corps, après leur mort physique, jusqu'à leurs funérailles. La raison est qu'elles désirent reconforter les personnes aimées avant de poursuivre leur voyage. Elles ne sont pas affligées car elles savent qu'elles reverront les êtres chers dans l'au-delà, ainsi que dans des vies futures.

13. Newton M., *Souvenirs de l'au-delà*. Paris, éd. Le Jardin des Livres, 2007.

14. *Ibid.*

L'âme de la personne décédée voit au loin une lumière d'une blancheur éclatante. Cette lumière se trouve derrière une zone obscure vers laquelle elle se sent aspirée. Cette zone obscure, qui constitue la porte de l'au-delà, a l'apparence d'un tunnel. La perception de vibrations musicales peut accompagner la traversée de ce tunnel. Cette musique accroît les sensations de bien-être et de calme éprouvées par l'âme. Au bout du tunnel, l'âme de la personne décédée retrouve des êtres chers (âmes sœurs, parents, amis, guides spirituels) et remplis d'amour, qui l'accueillent dans un endroit fabuleux. Elle réalise alors qu'elle a laissé derrière elle un corps physique lourd et encombrant, et qu'elle doit maintenant accepter son nouvel état.

À ce moment, l'âme de la personne qui est morte a l'impression de retourner à la maison. Les retrouvailles avec ses guides spirituels et ses âmes sœurs ayant déjà quitté la terre, et avec qui elle avait le plus d'affinités, lui procurent un grand bonheur. Les guides et les âmes sœurs, qui nous attendent près de la porte d'entrée dans l'au-delà, sont présents pour rassurer l'âme nouvellement arrivée et l'aider à s'adapter à son nouvel état. Ceux-ci peuvent se manifester comme une masse d'énergie. Ils peuvent aussi adopter des traits humains, et choisir d'apparaître sous un aspect identique à celui qu'ils avaient lors de vies passées avec l'âme qui est de retour dans le monde spirituel. Comme l'âme est androgyne, ils peuvent apparaître sous une forme féminine ou masculine, selon leur préférence.

Les retrouvailles sont suivies par une étape de transition au cours de laquelle l'âme reçoit un « bain de guérison » afin de se remettre des maladies et traumatismes de la vie terrestre qu'elle vient de laisser, ainsi que du choc d'avoir quitté ses proches et cette vie. Durant l'étape suivante, qui est une étape d'orientation, l'âme est conviée par l'un de ses guides à faire un bilan de la vie qu'elle vient de terminer. Tous les souvenirs sont alors accessibles, et l'âme analyse tout ce qu'elle a réalisé en fonction d'un programme qu'elle avait choisi avant de s'incarner.

Par la suite, l'âme va rejoindre son groupe d'âmes, qui est en fait sa famille véritable. Les groupes d'âmes (de 3 à 25) sont composés d'entités à peu près au même niveau spirituel, qui ne se quittent

pas. Il existe également des rassemblements de groupes primaires, qui comptent habituellement plus de 1 000 âmes. Toutes ces âmes participent à des moments d'échanges ou de partage.

Les guides spirituels sont impliqués activement dans la réalisation de notre destinée. Ils demeurent près de nous pendant nos nombreuses incarnations, afin de nous aider à demeurer alignés avec notre plan de vie. Les guides sont de différents niveaux. La qualité du guide qui est affecté à l'âme est déterminée par le niveau de cette dernière. On compte un guide par groupe. Certains guides très évolués collaborent avec des groupes d'âmes se trouvant à la fois sur terre et dans le monde spirituel. Ces guides avancés sont assistés par des guides débutants.

Après avoir fait le point sur ses expériences passées et s'être suffisamment ressourcée dans l'au-delà – car les vies physiques peuvent parfois être fort éprouvantes –, il est maintenant temps pour l'âme de choisir une nouvelle vie. Ce choix, qui est effectué en collaboration avec les guides spirituels et le groupe d'âmes, se fait en fonction de ce que l'âme peut apprendre de nouveau du point de vue de son évolution. Trois questions se posent à l'âme afin de préparer cette vie nouvelle :

1. Suis-je vraiment prête à affronter une nouvelle vie physique ?
2. Quelles leçons dois-je en tirer pour accroître mes connaissances et évoluer ?
3. Quel environnement et quelle identité me permettraient, au cours de ma prochaine vie, de travailler au maximum à la réalisation de mes objectifs ?

Le projet de l'âme est soumis à un groupe conseil constitué d'entités évoluées se trouvant dans le lieu de sélection de vies. Les membres de ce conseil, dont le rôle n'est pas de juger mais plutôt d'aider, fournissent des informations aux âmes désireuses de se réincarner afin d'aider celles-ci à corriger des attitudes négatives dans la prochaine incarnation. Le lieu où se déroule le choix de la vie physique suivante ressemble à une salle de cinéma : en effet, les âmes peuvent y voir se dérouler des segments de scènes de leurs vies futures potentielles. Mais il ne leur est pas possible de tout

voir et connaître. Ce qui fait que les âmes reviennent sur terre, ou s'incarnent sur une autre planète, avec une sorte de carte globale, ou plan de vie, reposant sur ce qu'elles ont choisi.

Le choix d'un corps est aussi un élément central. Les patients de Michael Newton ont rapporté que ce choix est influencé en partie par le karma, ce principe de causalité selon lequel toutes nos pensées, paroles et actions sont des causes, et toutes nos expériences leurs effets. Les patients de Newton ont également révélé que le fait de sélectionner des vies difficiles et des corps physiques moins que parfaits (par exemple, avec des handicaps) permet de progresser plus vite sur le plan spirituel. Un autre aspect important du choix d'une nouvelle incarnation est la sélection des traits psychologiques du personnage dans lequel l'âme choisit de s'incarner. Ces traits doivent permettre à l'âme d'atteindre ses objectifs de vie.

La sélection des parents et de la famille représente bien évidemment un autre élément essentiel de la nouvelle vie. Certaines personnes éprouvent énormément de difficultés à accepter cette idée, car elles sont convaincues d'être des victimes innocentes ayant eu la malchance d'être la progéniture de mauvais parents. Mais, comme les âmes possèdent le libre arbitre, elles ne sont jamais des victimes dépourvues des qualités et outils leur permettant de surmonter les épreuves et de réaliser pleinement leurs programmes de vie.

L'âme qui désire s'incarner doit aussi se « synchroniser » avec les autres proches – par exemple, les frères et sœurs, les amis et les conjoints – qui vont participer à son scénario de vie. Cette synchronisation est réciproque dans la mesure où cette âme joue un rôle crucial dans la vie de tous ses proches en leur permettant également de réaliser leurs propres plans de vie. Dans ce contexte, il est impératif pour l'âme qui s'incarne de pouvoir reconnaître les membres de son groupe d'âmes avec lesquels elle doit interagir dans sa vie future. Pour ce faire, elle se rend dans le lieu de reconnaissance. À cet endroit, des signes sont encodés dans sa mémoire. Ces signes, qui sont associés aux cinq sens (par exemple, une façon particulière de rire d'une personne ou un bijou porté par une autre personne), vont créer des souvenirs qui vont permettre

la reconnaissance de ces membres à des moments clés de la vie de l'âme incarnée. En ce qui a trait aux rencontres avec une âme sœur, qui deviendra éventuellement un compagnon ou une compagne, un moment intense et « magique » permet la reconnaissance.

Lorsque l'âme est finalement prête pour se réincarner sur terre (ou ailleurs), elle salue ses amis et est escortée par ses guides spirituels dans une salle d'embarquement servant au voyage de retour. Puis elle emprunte un tunnel, et vient intégrer le corps d'un enfant en gestation dans le ventre de sa mère. Certaines âmes viennent habiter le corps de l'embryon très tôt après la conception, mais, généralement, elles rejoignent l'hôte auquel elles sont affectées durant le quatrième ou le cinquième mois de grossesse. Dans l'état foetal, elles s'habituent au cerveau de leur hôte tout en demeurant conscientes d'être des âmes immortelles. Après la naissance, une amnésie s'instaure, et les âmes combinent leurs caractères immortels à l'esprit humain temporaire de l'hôte. C'est cette combinaison de traits qui crée une nouvelle personnalité¹⁵.

15. *Ibid.*

CHAPITRE 8

VOYAGES VERS LA SOURCE

*« Le nombre total des esprits se ramène à un...
En vérité, il n'y a qu'un seul esprit. »*

ERWIN SCHRÖDINGER

D'AUTRES EXPÉRIENCES TRANSFORMATRICES

Comme les expériences de mort imminente (EMI) et les phénomènes examinés dans les chapitres précédents, les expériences spirituelles (ES) représentent une autre catégorie de manifestations en contradiction avec l'idéologie scientifique matérialiste. Ces expériences sont généralement vécues lors d'un état élargi de conscience. Au cours d'une ES, l'expérimenteur accède à une réalité plus « vaste », qui transcende le monde matériel, et il peut également entrer en contact avec des entités non physiques.

Les ES sont plus fréquentes qu'on ne le croit. Par exemple, un sondage réalisé en 2004 par le National Opinion Research Center (NORC) a révélé que 50 % des Américains ont vécu des ES qui ont eu un impact significatif sur leur vie¹. Ces expériences surviennent fréquemment lors de la prière ou la méditation, ou durant la contemplation de la nature. Les ES peuvent aussi

1. Clark N., *Divine Moments*, Fairfield (IA), 1stWorld Publishing, 2012.

accompagner des problèmes de santé physique ou mentale, y compris la dépression².

Ces expériences peuvent transformer de manière dramatique les individus qui les vivent. Ainsi, suite aux ES intenses, la vision du monde s'élargit, et la vie acquiert une signification nouvelle; les croyances, les valeurs, les attitudes, les comportements et le sentiment d'identité (le sens de soi) se transforment; la bonté, la compassion, l'amour inconditionnel et le service à autrui deviennent importants; les expérienceurs réalisent qu'ils sont des êtres spirituels continuant d'exister au-delà du plan physique; ils ont un sentiment plus profond d'interconnexion avec la Nature; l'existence d'un principe transcendant (que plusieurs appellent « Dieu ») devient une réalité, ce qui aide les expérienceurs à affronter les épreuves avec plus de sérénité; les expérienceurs accèdent habituellement à une toute nouvelle perspective sur leurs problèmes, et ils ne se sentent plus les victimes des épreuves du quotidien; parfois, les ES sont suivies par des guérisons sur le plan physique ou émotionnel³.

Voici le récit d'une ES marquante qui m'a été communiqué par un homme habitant aux États-Unis:

« Au cours d'une soirée, en 1977, je me trouvais dans mon automobile, prêt à retourner chez moi, lorsque soudainement, plus vite qu'une pensée peut devenir une pensée, je me retrouvai dans un monde de Lumière dans lequel aucune trace de réalité matérielle ne subsistait [...]. Je me retrouvai en face d'un Être de Lumière Glorieux qui portait une robe de Lumière blanche. Je portais aussi une robe similaire. Nous nous regardâmes dans les yeux et je contemplai l'éternité. Je sus à l'instant que ce monde était éternel, ainsi que cet être, moi-même et tous les êtres conscients. L'Être de Lumière disparut et, subitement, je vis toutes mes

2. Hardy A., *The Spiritual Nature of Man*, Clarendon, Oxford, 1979.

3. Clark N., *Divine Moments*, Fairfield (IA), 1stWorld Publishing, 2012. Waldron J. L., « The life impact of transcendent experiences with a pronounced quality of noesis », *The Journal of Transpersonal Psychology* 30, 1998, p. 103-134. Underhill E., *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*, New York, New American Library, 1974.

incarnations sur un écran cosmique. Je compris alors l'illusion qui nous emprisonne à propos de la vie matérielle. Je ne peux pas dire que je revins changé parce qu'en vérité, je ne revins pas du tout de cette expérience, sauf pour ce qui est de quelques cendres d'une ancienne vie. Je brisai les liens avec tous ceux que je connaissais et avec la vie que je menais. Je ne vécus plus comme je le faisais avant cette expérience, alors que ma seule préoccupation était moi-même. Après mon expérience, je me souciais de tous, car je savais dorénavant que mon essence était la même en tous [...]. J'ai l'impression que mon cerveau a été transformé lors de cette expérience car, depuis, mon esprit est toujours dans le présent, pas dans le passé ni dans le futur. »

Vincent R.

Il existe divers types d'ES. L'un d'eux est l'expérience mystique (EM). Les EM sont à l'origine de la plupart des grandes religions. Ces expériences, qui permettent à l'expérienceur de prendre conscience de réalités cosmiques qui ne peuvent être saisies au cours d'états ordinaires de conscience, ont donc grandement influencé l'histoire de l'humanité. Les EM possèdent les caractéristiques suivantes : perte du sens de soi ; hors du temps et de l'espace ; impression d'avoir atteint le fondement ultime de la réalité ; sentiments de paix, de félicité et de joie. L'EM, qui ne peut être exprimée en langage conventionnel, est aussi une source de connaissance non rationnelle et intuitive⁴.

Lors de certaines EM, il y a une union temporaire, voire une identité, avec la Réalité ultime, qui sera identifiée sous différents noms (l'Un, le Tout, l'Absolu, le Fondement de l'Être, la Source, le Soi universel, Dieu, le Brahman, le Tao, Allah, etc.). L'individuation disparaît alors et est remplacée par la perception de ne faire qu'un avec toutes les choses de l'univers. L'expérienceur entre à ce moment-là dans un état qui est appelé dans certaines traditions (par exemple, l'Advaita Vedānta) la « non-dualité ». Cet état s'accompagne de l'intuition que le Fondement de l'Être est

4. Stace W. T., *Mysticism and Philosophy*, New York, Macmillan, 1960. Hood Ralph W., *Dimensions of Mystical Experiences: Empirical Studies and Psychological Links*, Rodopi, 2001.

à l'origine de toute vie et qu'il s'exprime à travers une infinité de formes distinctes. Le psychiatre Richard Maurice Bucke a proposé le terme « conscience cosmique » pour désigner ce sous-type d'EM⁵.

À travers pratiquement toutes les grandes traditions spirituelles et toutes les époques, des personnages historiques ont atteint l'état de conscience cosmique, soit temporairement, soit de façon permanente. Toutefois, ce qui est remarquable est que l'expérience de conscience cosmique peut aussi arriver soudainement à des individus qui, jusque-là, n'avaient manifesté aucun intérêt pour les choses d'ordre spirituel⁶. Le récit qui suit illustre cette possibilité. Il m'a été envoyé par une femme prénommée Sheila :

« En tant qu'athée convaincue, je ne portais que très peu attention à tout ce qui semblait relié à la religion. Mais mon scepticisme à l'égard de la religion ne put empêcher mon éveil spirituel [...]. Le 14 février 1997, tout d'un coup, ma vision du monde bascula. Abruptement et sans avertissement, un élément de ma conscience, mon âme, s'échappa des confins de mon corps et s'éleva au-dessus du lit sur lequel mon corps reposait. Peu après, le plan matériel autour de moi sembla se désintégrer dans une mer de particules puis dans un éther brumeux. Ensuite, je passai à travers une sorte de seuil séparant le monde matériel du monde métaphysique pour aller flotter dans un univers océanique [...]. Je remarquai alors que ma respiration était en phase avec le son que faisait une respiration résonnant à travers l'Univers. Cette respiration cosmique semblait provenir de l'éther qui m'entourait, et circulait dans mon corps qui se trouvait dans la chambre. C'est à ce moment-là que je devins intensément attentive à la présence d'une entité vivante et consciente qui imprégnait la totalité du cosmos. Suivant cette découverte, mon sens de soi s'évanouit afin de contenir cette Conscience cosmique [...]. Durant cette expérience unitive avec Dieu (le Créateur), le voile qui obscurcissait ma pensée se leva [...] jusqu'à ce que mon âme quitte précipitamment le plan métaphysique afin de réintégrer mon corps [...]. Découvrir les dimensions spirituelles de ma condition humaine pour la première fois était comme mettre une nouvelle paire de lunettes. Abruptement ma perspective changea [...]. Je fus transformée en une nouvelle créature : une mystique. Je vois maintenant le monde avec des yeux différents. Il y a eu une transformation profonde dans ma pensée [...]. Mon sentiment d'identité n'est plus enchaîné au contenu de mon activité mentale. Je ne me définis plus en termes de ma culture, mon genre, mes croyances et la

5. Bucke R. M., *Cosmic Consciousness*, New York, Dutton, 1969 (publication originale: 1901).

6. <http://www.issnoe.ch>.

couleur de ma peau [...]. Je me perçois à présent comme une étincelle de Conscience cosmique incarnée dans un membre de l'espèce humaine.»

Que certains individus en quête d'Absolu – et ayant passé une grande partie de leur existence à prier, méditer et s'adonner à la contemplation – aient pu atteindre l'état de conscience cosmique, au cours de la grande aventure de l'humanité, peut se concevoir. Mais que des personnes qui n'ont aucun intérêt pour le spirituel puissent aussi atteindre un tel état est beaucoup plus difficile à comprendre et à expliquer. Dans ces cas, qui semblent assez rares, il est possible que l'expérience de conscience cosmique soit donnée par l'essence spirituelle de l'expérimenteur – la partie la plus profonde de son être – afin de transformer sa vie et de le guider vers la réalisation de son potentiel le plus élevé en tant qu'humain. Cela ferait partie d'un processus d'évolution de la conscience.

LA MONTÉE DE KUNDALINI

Un autre type d'EM est associé à la kuṇḍalini, un terme sanskrit lié au yoga qui désigne une énergie puissante lovée dans la base de la colonne vertébrale au niveau du sacrum. Représentée comme un serpent enroulé sur lui-même, la kuṇḍalini est désignée comme « énergie cosmique », « énergie créatrice » ou « énergie divine », selon les diverses traditions qui utilisent ce concept. Une faible partie seulement de cette énergie circulerait dans le corps de la plupart des individus. Pour certaines écoles de yoga, le but des différentes pratiques spirituelles (par exemple : méditation, respiration, postures) serait d'éveiller cette énergie. Une fois éveillée, la kuṇḍalini serait ressentie comme remontant le long de la colonne vertébrale, traversant et activant, l'un après l'autre, les centres énergétiques (ou « chakras ») du corps humain. Lorsque cette énergie atteint le sommet du crâne au niveau de la fontanelle, il s'ensuivrait un état d'expansion de conscience menant à l'impression de faire « un » avec le Tout⁷.

7. <http://www.issnoe.ch>.

Le concept de kuṇḍalini ne se retrouve pas que dans l'hindouisme, puisqu'il apparaît sous d'autres appellations dans le bouddhisme, le taoïsme et la tradition kabbalistique. Certains théologiens chrétiens ont aussi établi un parallèle entre la kuṇḍalini et le Saint-Esprit.

La « montée » de la kuṇḍalini s'accompagne fréquemment de manifestations perceptuelles (par exemple : flashes de lumière, sons bourdonnants, sensations de chaleur, picotements et vibrations). Des sentiments de plénitude et de béatitude accompagnent souvent le réveil de cette énergie, qui peut être ressentie comme un processus de purification intérieure. Toutefois, le réveil de la kuṇḍalini peut réactiver des peurs profondes et des traumatismes anciens. De plus, si l'intensité du réveil de cette énergie est trop grande, les symptômes peuvent devenir désagréables et l'expérience de la kuṇḍalini peut conduire à des dérèglements psychologiques⁸.

Voici le résumé d'une expérience de la kuṇḍalini que j'ai moi-même vécue il y a de cela quelques années :

« Je prends ma douche vers 11 h 45. Pendant la douche, je sens un bouillonnement au niveau du plexus solaire accompagné de nausée. Je sors de la douche. J'ai l'impression étrange de perdre mon identité (étant neuroscientifique, je me dis qu'il s'agit peut-être de symptômes reliés à une tumeur). Curieusement, je ne m'en fais pas. Je suis dans un état altéré de conscience (comme si j'étais drogué). Machinalement, je me rhabille. Puis je vais me coucher vers midi. De puissantes vagues d'énergie déferlent alors à travers mon corps, du plexus solaire à la région du cœur puis à celle de la tête. Mon cœur bat rapidement, ma respiration est superficielle et saccadée. À nouveau, je me demande si ce qui m'arrive est pathologique ou dangereux. J'entends une voix qui me dit :

– N'aie pas peur, il n'y a pas de danger, abandonne-toi.

Je réussis ensuite à m'abandonner totalement. Les vagues d'énergie deviennent extatiques et m'enveloppent d'un amour absolu et inconditionnel. Les yeux fermés, je perçois une Lumière blanche dorée brillante et aimante. Je repose dans cette Lumière. Je fusionne avec la Lumière et mon identité disparaît [...]. Je comprends que je peux faire le saut dans l'Absolu et m'abandonner à la Source de tout ce qui est, que tout est

8. <http://www.issnoe.ch>.

parfait, qu'il ne faut jamais s'inquiéter de rien. Durant cette fusion avec la Lumière, je perçois que tout ce dont j'ai de besoin afin d'accomplir ma mission de vie me sera fourni, que je serai (suis) constamment guidé. Je recevrai l'information nécessaire à la réalisation de mes projets futurs [...]. Au cœur de l'expérience, je perçois encore mon corps, mais je me sens en même temps très éloigné de la terre. Je pourrais mourir physiquement, et cela ne me dérangerait pas du tout. Progressivement, la force des vagues d'énergie diminue et le rythme de ma respiration se stabilise. Doucement, je me sens réintégrer mon corps. J'ouvre les yeux puis je regarde ma montre : il est 12 h 30.»

LES EXPÉRIENCES CHAMANIKES ET LES ENTHÉOGÈNES

Le chamanisme désigne les pratiques et les rituels millénaires que l'on retrouve toujours au sein de plusieurs cultures (par exemple, en Sibérie, en Mongolie, au Népal, en Afrique, en Australie et chez les Amérindiens d'Amérique du Nord et d'Amérique latine). Dans les cultures chamaniques, les initiés ou «chamans» ont recours à diverses techniques entraînant une altération de leur état de conscience. Ces techniques – qui incluent le jeûne, la tente à sudation, le tambourinage, l'hyperventilation rythmique, l'approche méditative et la prise d'enthéogènes (des substances psychotropes induisant un état élargi de conscience utilisées à des fins spirituelles ou chamaniques) – amalgament musiques, danses et chants. Les états de transe ainsi induits sont censés permettre aux chamans d'entrer en contact avec les défunts, les déités ou les esprits de la nature (animaux et végétaux). Cette forme de contact permettrait aux chamans de vivre des états de conscience mystiques, ou d'accéder à des informations leur donnant la capacité de guérir des maladies ou de prédire l'avenir⁹.

Dans les pays occidentaux, de plus en plus de personnes en quête spirituelle se sentent attirées par les pratiques chamaniques et se rendent dans des pays lointains afin de pouvoir rencontrer

9. <http://www.issnoe.ch>.

des chamans et participer à des rituels initiatiques. Étonnamment, des individus qui ne connaissent pas le chamanisme ou qui ne s'y intéressent pas rapportent parfois vivre des expériences « à consonance chamanique ». Lors de telles expériences, ces individus peuvent avoir la sensation d'intégrer le corps d'un animal. Dans le chamanisme, ce phénomène est appelé la « fusion chamanique¹⁰ ». Le récit qui suit illustre bien une expérience de ce type :

« J'ai connu ma première fusion il y a maintenant plus de 10 ans et, malgré cela, elle reste présente dans mes souvenirs comme si elle venait de se produire. J'en garde aussi le souvenir comme d'une des plus belles expériences qu'il m'ait été donné de vivre. Le déclenchement en fut cependant purement accidentel. À l'époque, j'ignorais pour ainsi dire quasiment tout des fusions et mon but n'était pas d'y parvenir. J'avais l'habitude de fréquenter une librairie éso de la région liégeoise. La mienne avait la particularité de diffuser toute une panoplie de musiques New Age ou relaxantes. Bien évidemment la musique était variée, et, un beau jour Rudy, le vendeur, a eu la bonne idée d'insérer un CD de Phil Thornton intitulé *Initiation*. Comme nous n'étions que nous deux dans le magasin, la musique était nettement audible, qui plus est Rudy en avait augmenté le volume.

Je me revois devant le comptoir, écoutant tout simplement jusqu'à ce qu'un flash blanc me propulsât dans ce désert de sable rouge orange parsemé de broussailles. Un court instant, j'ai songé : « Comment suis-je arrivé là ? », l'instant suivant je n'en avais plus rien à faire. J'ai senti ce vent chaud sur mon visage, senti qu'à ce moment ma place était là. Je me suis lentement retourné et j'ai aperçu cette montagne perdue au milieu de nulle part. On aurait dit qu'un géant en avait arraché le sommet, et je savais que c'était vers elle qu'il me fallait marcher. J'ai fini par atteindre le pied de cet immense monolithe de couleur rouge, j'étais aussi heureux que si j'étais rentré chez moi après un trop long voyage ou une trop longue absence. Durant de nombreuses minutes, j'ai fixé la roche, je regardais ces veines et les fissures parcourant la pierre, je trouvais cela merveilleux... Puis j'ai entendu la voix, je me suis retourné dans sa direction. Le paysage a changé, les plaines sont devenues dunes et, sur l'une d'elles se tenait un cougar. Je ne doute pas une seule seconde que, dans la réalité, j'aurais pris mes jambes à mon cou. Mais le cougar, ce cougar, il n'y a pas de mots pour le décrire. J'ai marché vers lui, je l'ai rejoint sur la dune et j'ai regardé dans les yeux de cet animal qui se tenait là devant moi, et je ne pense pas un jour pouvoir trouver les mots pour décrire ce

10. *Ibid.*

que j'y ai vu. La voix s'est à nouveau adressée à moi et, intuitivement, je savais qu'elle venait du cougar, ces mots furent :

– Te voilà enfin, petit frère de la terre.

Je me souviens avoir fait la réflexion : « C'est impossible, les animaux ne parlent pas », et la voix me répondit :

– En effet, je ne te parle pas avec les mots. Pourquoi parler avec des mots alors qu'il est plus beau de parler avec l'esprit ?

– Avec l'esprit ? répondis-je. Sa réponse fut :

– Bientôt tu comprendras.

Je ne savais plus que penser, je me suis dit que je devais rêver. J'ai posé ma main sur lui et il n'en avait l'air que plus réel. Je lui ai demandé :

– Pourquoi suis-je ici ?

Et je connaissais déjà la réponse qu'il me donna.

– Pour apprendre, petit frère. Pour vivre, petit frère.

Les questions se bousculaient dans ma tête.

– Pourquoi m'appelles-tu petit frère ?

Il me répondit :

– Sous cette peau se trouve de la chair et sous cette chair du sang, tout comme sous ta peau. Dans ma poitrine bat un cœur, tout comme dans ta poitrine. Si tu transperces cette chair, comme toi je connais la douleur. Le sang qui en coulera ne sera pas moins rouge que ton sang. Brise ce cœur et, comme toi, petit frère, je connaîtrai la peine. Viens, marchons !

Nous avons marché un certain temps et sommes retournés vers les plaines car j'éprouvais quelques difficultés à suivre le cougar dans le sable. Nous avons marché en silence, dans la beauté du silence. De retour dans la plaine, le cougar me dit :

– Viens petit frère, courons ! Laisse le vent glisser sur toi, écoute-le chanter...

Nous avons commencé à courir, et je fus rapidement distancé. Le cougar s'arrêta pour m'attendre ; une fois que je l'eus rejoint, il me demanda de l'excuser de cette course plus rapide que la mienne.

– Tu n'as pas les capacités d'un cougar à la course, tu es encore jeune dans ton apprentissage, j'aurais dû en tenir compte. Tu ne peux pas courir comme le cougar, alors tu dois devenir le cougar..., me dit-il.

Je me sentis devenir léger, comme brumeux.

Quelques instants après, j'étais dans le cougar, j'avais fusionné avec lui, j'étais en lui, je voyais au travers de ses yeux comme un spectateur. J'entendais toujours ses pensées, il m'expliqua qu'il avait provoqué une fusion de nos deux êtres et qu'en temps voulu il m'enseignerait les méthodes pour y parvenir moi aussi. Le cougar a repris sa course, et nous

avons couru longtemps sur la plaine, bien que je ne fusse qu'un spectateur dans ce corps qui n'était pas le mien, je pouvais sentir des muscles (que je ne possédais pas) travailler, se gorger de sang, se contracter et s'assouplir au fur et à mesure que la chaleur se répandait en eux. Je trouvais la sensation merveilleuse.

Nous avons entendu un cri, le cougar s'est arrêté et a levé les yeux. Haut dans le ciel planait un aigle, le cougar m'expliqua qu'il s'agissait d'un autre de mes frères, d'un oiseau de pouvoir comme lui-même était un allié, un animal de pouvoir. Je songeais qu'il devait être aussi merveilleux de planer dans l'immensité du ciel que de courir dans les plaines. Comme s'il lisait toujours ouvertement dans mes pensées, le cougar me dit alors, amusé :

– Découvre-le par toi-même!

Je sentis que je quittais le corps de cougar et que mon esprit s'élevait vers l'aigle, et je finis par fusionner avec l'aigle comme je l'avais fait avec le cougar. Ma vision se modifia à nouveau, et je pouvais voir mon ami félin courir dans la plaine. Je sentais le vent glisser sur les plumes, je finis même par ressentir les courants ascendants et descendants... Je volais! L'aigle me demanda si j'aimais ces sensations, j'étais tellement grisé par la vitesse et les nombreuses impressions nouvelles que je ressentais que je ne savais quoi lui répondre.

À regret, nous avons fini par nous poser non loin du cougar.

– Nous allons malheureusement devoir nous séparer petit frère.

J'étais horriblement triste d'entendre cela, et il devait ressentir cette tristesse, car il ajouta :

– Ne sois pas triste, ce n'est pas une fin, ni un adieu. C'est un commencement, la route est longue, nous n'avons fait qu'un pas sur les milliers de pas qu'il nous reste encore à faire. Je lui demandai :

– Quand pourrai-je te revoir ?

Sa réponse fut :

– Je suis toujours à tes côtés, que tu puisses ou non me voir, à bientôt.

Avant que j'aie le temps d'ajouter quoi que ce fût, je me retrouvai à nouveau devant le comptoir face à mon ami Rudy. Il avait compris qu'il s'était passé quelque chose et m'expliqua que, durant de longues minutes, je n'avais plus eu l'air d'être présent. Il m'expliqua qu'il avait eu la sensation d'être face à une enveloppe vide, face à un corps sans âme, il avait même eu peur que je fasse une sorte de malaise. J'étais sous le coup d'une certaine émotion, et j'ai commencé à pleurer de joie, bafouillant dans l'empressement de ce que j'avais à lui raconter... Mais lui raconter quoi ? Un rêve ? Une vision ? Qu'avais-je vécu au juste ?¹¹ »

11. *Ibid.*

Les expériences spirituelles et chamaniques peuvent aussi résulter de la prise d'enthéogènes (ce terme signifie « générant le divin à l'intérieur »). Je peux personnellement témoigner du fait que, sur le plan subjectif, les enthéogènes – qui sont aussi appelés « psychédéliques » – permettent d'induire des expériences spirituelles semblables aux états mystiques associés aux pratiques spirituelles ou survenant de manière apparemment spontanée. Pour Stanislav Grof, un psychiatre ayant travaillé avec ces substances et l'un des pères de la psychologie transpersonnelle, les enthéogènes (par exemple, la mescaline, la psilocybine, l'ayahuasca et le LSD) semblent agir comme des catalyseurs/amplificateurs permettant aux niveaux les plus profonds de la *psyché* de se manifester¹².

Les enthéogènes peuvent induire des expériences au cours desquelles le petit moi (que certains courants philosophiques et spirituels appellent l'« ego ») de l'expérimenteur est transcendé, et celui-ci fusionne avec une Conscience infiniment plus large qui est aussi Sagesse et Amour. Ces expériences ineffables, qui apparaissent plus « réelles que le réel », sont fréquemment accompagnées de sentiments de paix et de bonheur intenses. À plus long terme, les expériences enthéogéniques peuvent réduire les motivations égocentriques (par exemple, les désirs de pouvoir et de renommée) et favoriser une transformation personnelle qui comprend une conscientisation sur les plans social et écologique¹³.

L'un des enthéogènes présentement les plus en vogue est l'ayahuasca. Ce breuvage à base de lianes – qui contient du DMT, un psychotrope puissant – est utilisé depuis fort longtemps par les chamans des tribus indiennes d'Amazonie. Généralement, la consommation d'ayahuasca est dépeinte par ses utilisateurs comme une expérience intense et positive permettant une compréhension nouvelle de la vie, du monde et de soi. L'utilisation de cet

12. Grof S., *Le Jeu cosmique*, Monaco, Éditions du Rocher, 1998.

13. *Psychoactive Sacramentals: Essays on Entheogens and Religions*, San Francisco, Council on Spiritual Practices, éd. TB Roberts, 2001.

enthéogène permet également d'améliorer les relations interpersonnelles, et favorise un changement au niveau des valeurs de même qu'un rapport nouveau avec la nature. La prise d'ayahuasca favorise aussi le développement spirituel¹⁴.

Le récit suivant est celui d'une Occidentale, Marie-Claude, qui s'est rendue en Amazonie pour faire l'expérience de cet enthéogène sous la supervision d'un chaman nommé Ricardo :

« Envolées les craintes lorsque je croisai Ricardo, homme de sagesse et de joie; la confiance était établie. Son visage rayonnant m'apparaissait rempli de certitudes, alors à quoi bon lutter, je savais que rien ne pouvait m'arriver si ce n'est un merveilleux voyage dont je suis toujours imprégnée tant les racines qui se sont greffées en moi sont profondes. La cérémonie sacrée pouvait commencer, je lui avais remis toute ma confiance et je savais que ma seule raison était de vivre cet instant précieux dans l'abandon de moi-même.

Figure d'un autre temps, peinte par le sceau de son regard appuyé sur moi, je commençais déjà à me centrer en moi. Un moment de sentiment de bien-être dans le partage du cercle. Le rituel pouvait commencer, je savais qu'une autre réalité s'offrirait à mon âme [...]. Le tour de la plante (l'ayahuasca) arriva. Sa saveur amère descendit en moi et, là, je me mis à parler en elle, lui demandant d'être douce avec moi et de me conduire à ma réalité et qu'ainsi, je la suivrais. En fait, je voulais qu'elle me montre le chemin, et c'est ce qu'elle fit, voilà comment. Mêlée à la douce mélodie de la voix de Ricardo [...], je ne tardai pas à partir [...], c'était elle qui me dirigeait, et je le sentis tout de suite au travers de mon corps. Elle passait avec une extrême rapidité le long de ma colonne vertébrale, me faisant sentir chaque vibration, chaque os; la vie vibrait en moi. Tout résonnait en moi. Mes organes je les sentais, chaque passage libérait une tension accumulée, j'avais la sensation d'être libérée du poids des contraintes, je me sentais légère, mon corps ne m'appartenait plus ou, du moins, je ne le contrôlais plus, la plante m'avait littéralement ficelée, j'étais sa prisonnière, je ne pouvais plus bouger. Je lui ai dit OK, c'est cela que tu veux, alors je te laisse maître de mon âme, je serai ton élève, apprends-moi. Là, tout à coup, la vitesse s'accéléra, un champ lumineux s'offrit à moi [...]. Les lumières [...] me remplissaient la tête, explosaient en moi [...].

14. Kavenska V., Simonova H., Ayahuasca Tourism: « Participants in shamanic rituals and their personality styles, motivation, benefits and risks », *Journal of Psychoactive Drugs* 47, 2015, p. 351-359.

Je vous passe mes états de vomissement (tant de choses à extirper de mon corps), les doutes, les peurs colmatées dans mon inconscient : ce puits précieux, il fallait qu'il crache son mal. Pas trop le temps de m'attarder sur mes manques, car je voulais savoir, connaître et explorer. Vite fait bien fait, à peine demandé, on m'exauçait et, devant moi, ce fut la révélation. Un ballet d'étoiles d'une luminosité intense que j'absorbais, c'est comme si elles venaient s'éteindre en moi, et tout à coup surgissait, dans un angle de ma vision, une colonne de mains jointes liées entre elles en arc de cercle [...]. Puis, sur ce fond brumeux, se dressait une croix d'une extrême luminosité au point de ne plus pouvoir détacher mon regard d'elle. Sur cette croix s'enroulait un cobra. Autour de cette croix, de longues plantes se déroulaient en tiges extrêmement fines pour éclore en fins filaments argentés. Ces filaments m'engageaient à regarder toujours plus loin comme si l'infini m'appartenait, comme si moi seule mettais les limites de mes possibilités.

À un moment, j'entendis la voix de Ricardo chanter, je sais que je connaissais quelques mots de ce chant, car je me rappelle les avoir prononcés en même temps que lui, comme si sa connaissance ne m'était pas étrangère.

Repartie dans ma quête, une femme âgée à la peau sombre et fripée, aux yeux noirs extrêmement puissants, à la bouche large, aux dents écartées, se mit à me sourire et à me parler. Elle me fit signe de venir et de la suivre ; à ce moment précis, j'eus la sensation de quitter mon corps. Je suis partie en voyage avec elle pour survoler un espace nébuleux, opaque, et tout à coup m'est apparu un cercle centré dans un immense rectangle, ce cercle tournait en formes d'arabesques. Il représentait le centre de l'Univers. Je plongeai dans son centre et, là, je découvris une colline verdoyante où des triangles lumineux (trois en haut et deux en bas en quinconce) m'indiquaient le chemin. Leur lumière traçait une flèche comme l'indication d'une route à suivre, ce que je fis, et, là, à nouveau, cette femme me montra une énorme serrure, très vieille, et me dit : « Ouvre, c'est toi qui as la clé. » C'est ce que je fis, la porte était lourde, mais de l'autre côté la lumière était aveuglante. Là, de nombreuses entités rayonnantes de lumière me souriaient de bonheur et de joie, tout était calme, reposant, la nature luxuriante était extrêmement colorée.

Tout à coup, j'eus la sensation de réintégrer mon corps par une secousse et d'entendre à nouveau le cercle. Je sais qu'à un moment je me suis mise à dialoguer avec certains de mes voisins, bien sûr en télépathie. Ricardo, depuis longtemps, officiait dans le cercle, je sais que je ne pouvais pas le regarder, tant son champ vibratoire rayonnait, il m'aveuglait. D'autres que moi restituaient leurs maux, cette double sensation d'être à la fois très présente et absente, mais de partager une communion, de sentir la chaleur de ce cercle. Merveilleux moment lorsque Ricardo s'approcha

de moi pour le soin, je ressentis, sur ma fontanelle, sa force extrême et sa douceur, mes yeux s'embruèrent et des sanglots m'envahirent. La sensation d'être protégée, bercée, même si tout cela était agrémenté de vomissements, mais, là aussi, je savais que c'était nécessaire, sa main me purifiait. Du reste après, je pus goûter sans retenue à mes visions. Je repartis accompagnée par une foule d'animaux, tous me regardaient, leurs yeux brillaient. L'un d'eux, un loup, vint se tapir devant moi. La nature s'offrait sans retenue, je la découvrais, un infini bavardage des arbres venait remplir mon oreille gauche, c'était très énervant pour moi, car je ne saisis pas leur langage, mais je peux vous dire qu'il était incessant, de véritables commères. Sur la droite, je conversais avec les entités. Tout à coup, je fus projetée avec une vitesse époustouflante vers les sommets, une ascension vertigineuse. Je fus arrêtée par un immense filet, aux mailles très larges, argentées. À la fois, je pouvais passer au travers et à la fois pas, comme si une frontière m'interdisait l'accès. Je redescendis et, là, la sensation d'être dans une ville futuriste par la grandeur de ses habitations. Plusieurs fois, j'ai vu un appartement avec une grande terrasse en retrait, en haut d'un immeuble qui faisait l'angle d'une rue. À un moment, j'ai pénétré dans une demeure ancienne. Le hall d'entrée était vaste, comme celui d'un château, l'escalier était en pierre, les murs gris-vert. Au fur et à mesure que je montais, je regardais une galerie de portraits de famille, puis, arrivée sur le palier, ceux-ci s'effacèrent de ma vue pour laisser la place à une petite porte au fond de la galerie. Alors je me suis mise à crier non. Par deux fois, je suis revenue à cette scène. J'étais tétanisée. Une chose importante aussi, ce besoin d'inhaler, de respirer, de remplir mes poumons d'un air venu d'ailleurs, mais je ne sais pas comment traduire cela, car pour moi j'avais la sensation que c'était vital. Prendre, prendre à tout prix cet air nouveau, m'en remplir. Du reste, pour tout vous dire, j'ai mis six jours à retrouver utile de me nourrir. Pourtant, j'aime manger, mais là aucune utilité, la sensation d'être déjà nourrie. D'autres visions sont venues remplir mon âme, mais les plus vivaces sont celles que j'exprime ici. Mon corps et mon esprit ont longtemps bénéficié des effets de la plante, un bien-être salubre¹⁵. »

Même si l'expérience de Marie-Claude rapportée ici s'est avérée globalement fort positive, je ne voudrais pas donner l'impression au lecteur que l'utilisation des enthéogènes est sans danger. En effet, la prise de ces substances peut entraîner des réactions de peur ou de panique (un « mauvais voyage », *bad trip* en anglais) pendant

15. <http://arutam.free.fr/Wakan.html>.

toute leur durée d'action. L'utilisation d'enthéogènes peut aussi provoquer, sur le plan perceptuel, des perturbations de longue durée, ainsi que précipiter ou exacerber des symptômes associés à des troubles mentaux¹⁶.

SPIRITUALITÉ ET SANTÉ

Sans surprise, des neurologues et des neuroscientifiques d'orientation matérialiste n'hésitent pas à « pathologiser » la spiritualité et les ES. Certains d'entre eux ont affirmé que des perturbations électriques des lobes temporaux du cerveau – qui sont situés de part et d'autre du crâne, juste au-dessus des oreilles – jouaient un rôle clé dans les ES. Selon cette hypothèse, le lobe temporal agirait comme le « module » des ES dans le cerveau, et des crises épileptiques localisées dans cette structure pourraient induire ce type d'expérience¹⁷. Cette hypothèse souffre de quelques faiblesses majeures : d'une part, des sondages conduits dans plusieurs pays révèlent que les ES sont fréquemment rapportées par des individus qui ne souffrent pas d'une anomalie telle que l'épilepsie du lobe temporal (ELT) ; d'autre part, il est extrêmement rare que des personnes souffrant d'ELT rapportent des ES. Si l'ELT provoquait réellement des ES, tous ceux qui souffrent de ce désordre neurologique vivraient de telles expériences.

Cela ne veut pas dire pour autant que le lobe temporal n'est pas impliqué dans la médiatisation cérébrale des expériences spirituelles et mystiques. À ce propos, quelques études de neuro-imagerie menées dans mon laboratoire suggèrent que le lobe temporal joue effectivement un rôle dans la perception d'un contact avec une dimension spirituelle. Les résultats de ces études indiquent toutefois que d'autres régions cérébrales – impliquées

16. Johnson M. W., Richards W. A., Griffiths R. R., « Human hallucinogen research : guidelines for safety », *Journal of Psychopharmacology* 22, 2008, p. 603-620.

17. Saver J. L., Rabin J., « The neural substrates of religious experience », *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neuroscience* 9, 1997, p. 498-510.

dans la perception, les émotions positives, la représentation du corps dans l'espace et la conscience de soi – sont également corrélées aux ES. Il n'existe donc pas un unique « point de Dieu » (ou module de la spiritualité) dans le lobe temporal¹⁸.

Il n'y a pas que les neurologues et les neuroscientifiques qui ont tenté de pathologiser les ES. Durant la seconde moitié du XIX^e siècle et une grande partie du XX^e siècle, certains psychiatres et psychanalystes essayèrent de faire de même en disant que les ES étaient des symptômes associés à des troubles mentaux résultant, par exemple, de défenses psychologiques anormales ou d'une personnalité immature¹⁹. Cependant, contrairement à ce que ces psychiatres et psychanalystes croyaient, un volume croissant de données scientifiques démontrent que les ES et la spiritualité ont plusieurs effets bénéfiques. Effectivement, ces données indiquent qu'un niveau plus élevé de spiritualité est associé à une meilleure santé mentale, un bien-être plus grand, une meilleure qualité de vie, une meilleure estime de soi, plus d'optimisme ainsi qu'une plus grande longévité. De surcroît, un niveau plus élevé de spiritualité est associé à des taux plus faibles de stress et d'anxiété, de dépression, d'alcoolisme et de toxicomanie, ainsi que de suicide²⁰.

LA CONNEXION INTÉRIEURE

Les travaux que j'ai réalisés au sujet des corrélats neurobiologiques des expériences spirituelles et mystiques ont reçu une couverture médiatique internationale. Dans ce contexte, des journalistes m'ont souvent demandé en quoi l'identification, chez des contemplatifs, des régions cérébrales associées à de telles expériences pouvait être utile à Monsieur et Madame Tout-le-monde.

18. Beauregard M., O'Leary D., *Du cerveau à Dieu*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 2008.

19. Moreira-Almeida A., « Implications of spiritual experiences to the understanding of mind – brain relationship », *Asian Journal of Psychiatry* 6, 2013, p. 585-589.

20. Weber S. R., « Pargament KI, The role of religion and spirituality in mental health », *Current Opinion in Psychiatry* 27, 2014, p. 358-363. Koenig H. C., « Religion, spirituality, and health: a review and update », *Advances in Mind Body Medicine* 29, 2015, p. 19-26.

Après m'être fait poser cette question fort légitime à quelques reprises, je me suis mis à réfléchir à une façon de permettre à des personnes qui ne sont pas des experts de la contemplation d'atteindre un état de conscience les mettant en contact avec leur essence spirituelle.

Au cours de ma réflexion, il m'est apparu que l'entraînement des ondes cérébrales pouvait représenter une piste intéressante. Ce concept réfère au fait que la fréquence des ondes cérébrales peut se synchroniser, par le biais d'un effet de résonance, avec la fréquence d'un stimulus externe, par exemple un son²¹. Afin de changer la fréquence des ondes cérébrales, on peut se servir de ce qu'on appelle des sons « isochrones ». Ces sons constituent des battements réguliers d'un simple ton. Autrement dit, un son isochrone est un ton qui s'efface et réapparaît rapidement à des intervalles réguliers. Cela crée des pulsations sonores distinctes et définies précisément, qui sont semblables au battement d'un tambour. Ces sons isochrones peuvent être utilisés pour accélérer ou ralentir la fréquence des ondes cérébrales.

Lorsque l'on change la fréquence des ondes du cerveau, on amène automatiquement une modification de l'état de conscience et un changement momentané du sentiment d'identité. En me basant sur ce principe et sur quelques études pilotes réalisées dans mon laboratoire, j'ai décidé, il y a quelques années, de faire imbriquer des sons isochrones de fréquences spécifiques dans certaines trames musicales conçues pour la relaxation et la méditation²². Ces études préliminaires ont montré que les ES et les contacts avec les plans spirituels sont associés à un ralentissement marqué de la fréquence de l'activité neuroélectrique, relativement à l'état de veille normal²³. Ces études ont également révélé que des

21. Smith J. C., Marsh J. T., Brown W. S., « Far-field recorded frequency-following responses: evidence for the locus of brainstem sources », *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology* 39, 1975, p. 465-472.

22. Beauregard M., Paquette V., « Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns », *Neuroscience Letters*, 2006, p. 186-190.

23. *Ibid.*

infrasons – c'est-à-dire des sons dont la fréquence est inférieure à 15 à 20 Hz, qui ne sont pas perceptibles consciemment – peuvent moduler la fréquence des ondes cérébrales.

À l'aide de cette technique d'imbrication de sons isochrones dans des trames musicales, j'ai créé une approche psychospirituelle intitulée «La Connexion Intérieure: Une Re/Création Consciente». Lors de la phase initiale du développement de cette approche, je me suis servi de cette technique afin d'aider, individuellement ou en petits groupes (sous forme d'ateliers), des personnes intéressées par la croissance personnelle et spirituelle à entrer en état élargi de conscience. Pour ce faire, des sons isochrones, dont les fréquences correspondent en grande partie à celles des ondes lentes (thêta et delta), ont été utilisés²⁴. Les résultats de ce travail ont montré qu'au niveau du sentiment d'identité, cet état élargi de conscience permet un passage du «petit moi» (aussi appelé l'«ego» ou le «moi superficiel») à un «Grand Moi» (également nommé «Moi supérieur» ou «Soi»). Dans l'état du Grand Moi, qui correspond à la partie spirituelle de la *psyché* (ou supraconscient), il devient plus facile de se libérer de croyances limitatives, de schémas émotionnels négatifs et de blessures intérieures. L'état du Grand Moi permet aussi de recevoir sous forme intuitive de l'information qui peut être reliée, par exemple, au plan de vie ou à ce qui semble être des «vies antérieures». Cet état permet également d'expérimenter l'amour spirituel et de générer de nouvelles expériences et réalités.

Fréquemment, les individus dans cet état réalisent que tout est correct – même ce qui apparaît à leur petit moi comme étant des problèmes sérieux (par exemple, une maladie potentiellement mortelle comme le cancer) –, et qu'il faut faire confiance à la vie, lâcher prise et s'abandonner à son essence spirituelle. Il y a aussi une prise de conscience que le petit moi est transitoire et malléable.

24. <https://hypnodio.com/language/fr/mario-beauregard>.

Sur le plan émotionnel, l'état du Grand Moi est associé à un bien-être, à la paix, à la légèreté et à la joie. Au niveau énergétique, les individus dans cet état ressentent souvent de l'énergie subtile pénétrer dans la région du cœur et/ou par le « chakra de la couronne ». Ils peuvent aussi percevoir des vagues d'énergie circuler dans le corps physique, ce qui peut amener une réaction extatique. En outre, les individus dans cet état disent parfois rencontrer des guides spirituels ; dans d'autres cas, ils ont l'impression de fusionner avec leur Grand Moi.

CONCLUSION

L'ÉMERGENCE DU PARADIGME POSTMATÉRIALISTE

« L'architecture de l'univers est consistante avec l'hypothèse que l'esprit joue un rôle essentiel dans son fonctionnement. »

FREEMAN DYSON

CE QUE NOUS AVONS APPRIS DANS CE LIVRE

J'ai essayé, dans cet ouvrage, de considérer l'ensemble des recherches qui nous renseignent à propos de la conscience et des relations esprit-cerveau. Comme le lecteur l'aura constaté, les données empiriques mises en évidence dans ces recherches révèlent indubitablement que le vieux paradigme matérialiste a fait son temps.

Dans le premier chapitre, nous avons vu que les intentions, croyances et émotions influencent considérablement l'activité du cerveau, de même que celle des gènes et des systèmes physiologiques (endocrinien, immunitaire, cardiovasculaire, etc.) connectés au système nerveux. L'activité mentale joue donc un rôle central dans notre santé et notre bien-être. Tout cela démontre que nous ne sommes pas des machines biologiques (des « marionnettes faites de viande ») totalement déterminées par nos cerveaux, nos gènes et notre environnement.

Nos capacités mentales ne sont pas limitées aux confins de notre corps puisque, comme je l'ai montré dans le chapitre 2, nous pouvons capter des informations sans employer nos sens ordinaires, par des moyens qui transcendent les contraintes habituelles de l'espace et du temps. Les études examinées dans le chapitre suivant indiquent que l'intention peut affecter, même à distance, la fonction d'onde en mécanique quantique (MQ), l'activité des générateurs de nombres aléatoires et d'autres dispositifs électroniques, ainsi que la structure de cristaux de molécules d'eau. Dans le chapitre 4, nous avons vu que l'esprit humain peut aussi influencer intentionnellement à distance des systèmes biologiques, par exemple des plantes, des enzymes, ainsi que l'activité physiologique d'autrui.

Par ailleurs, j'ai démontré que des individus peuvent avoir des perceptions véridiques – corroborées par des témoins indépendants – durant un état de mort clinique déclenché par un arrêt cardiaque. Ces individus peuvent également vivre de profondes expériences transcendantales alors qu'ils sont cliniquement morts. Ces données suggèrent fortement la continuité de la conscience et de la personnalité après la mort, ainsi que l'existence de plans de réalité non physiques. Les évidences présentées dans le chapitre 6 concernant la communication avec les défunts, la communication post-mortem induite, les études scientifiques sur les médiums et la transcommunication instrumentale renforcent la notion de survie de la conscience après la mort. Les recherches scientifiques sur la réincarnation et les travaux de Michael Newton au sujet de la vie entre les vies (présentés dans le chapitre suivant) vont aussi dans le même sens.

Enfin, dans le chapitre 8, j'ai discuté des élargissements du champ d'expérience consciente qui sont associés aux expériences transcendantales. Tel que je l'ai montré, ces expériences peuvent survenir de façon spontanée. Elles peuvent aussi se produire suite à une « montée » de kuṇḍalini, dans un contexte chamanique ou en conjonction avec la prise d'enthéogènes. Quel que soit le déclencheur, ces expériences corroborent l'idée que nous sommes bien plus que nos corps physiques.

Les pseudo-sceptiques, qui essaient de se faire passer auprès du grand public pour de véritables sceptiques, diront que les évidences empiriques présentées dans ce livre peuvent être expliquées par des mécanismes physiques, et qu'elles ne remettent donc pas en question la vision du monde matérialiste. Ce qu'il est essentiel de dire ici est que ces pseudo-sceptiques n'ont absolument rien en commun avec les véritables sceptiques. Sans préjugés, ces derniers mènent des enquêtes et conduisent des recherches avec un esprit ouvert et objectif, car ils sont motivés par un désir de compréhension et de connaissance, ainsi que la recherche de la vérité. Les vrais sceptiques tiennent aussi compte de toutes les évidences. Faisant preuve de pensée critique et d'analyse rationnelle, ils questionnent les faits et leurs interprétations. Cognitivement souples, ils ne sautent pas à des conclusions hâtives et sont prêts à remettre en question leurs propres croyances, ainsi qu'à ajuster leurs hypothèses en fonction des découvertes nouvelles.

Quant à eux, les pseudo-sceptiques sont des fondamentalistes engagés dans une croisade pour défendre à tout prix la doctrine matérialiste. Ainsi, ces « fondamatérialistes » se sont regroupés afin de mener une guérilla sur Wikipédia : ils se sont organisés pour infiltrer cette encyclopédie en ligne. Travaillant en équipe et utilisant des pseudonymes, ils s'assurent que cette encyclopédie en ligne présente la recherche sur les phénomènes psi, de même que certains aspects des recherches sur les médecines alternatives et complémentaires, comme étant de la pseudoscience. Ces fondamatérialistes manipulent également les pages biographiques des chercheurs impliqués dans ces recherches¹.

Les pseudo-sceptiques se présentent comme les défenseurs de la pensée critique, de la logique et de la raison. Ayant l'esprit fermé, ils ne s'intéressent pas aux faits et à la vérité. Aussi ne cherchent-ils pas à examiner les preuves ou à conduire des expérimentations. De plus, ils nient toutes les évidences qui ne sont pas compatibles avec la doctrine matérialiste ou ils essayent de convaincre que, tôt

1. Pour en savoir plus sur les pseudo-sceptiques : <http://www.skepticalaboutskeptics.org>.

ou tard, des explications physiques permettront de démystifier toutes les données empiriques. Malhonnêtes intellectuellement, ils n'hésitent pas à mentir et à faire de la désinformation, ainsi qu'à s'attaquer aux scientifiques dont les travaux démontrent le caractère erroné de leur sacro-sainte doctrine. Ces pseudo-sceptiques souffrent d'un syndrome que j'appelle le « rétrécissement du champ d'expérience consciente » (ou RCEC). Le plus pathétique, c'est qu'en dépit de ce syndrome dont ils sont affligés les pseudo-sceptiques prétendent savoir ce qui est vrai et ce qui est faux, ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Ultimement, ceux-ci cherchent le contrôle mental de la population.

LA STRUCTURE DES RÉVOLUTIONS SCIENTIFIQUES

L'historien et philosophe des sciences Thomas Kuhn publia en 1962 un livre intitulé *La Structure des révolutions scientifiques*², qui devint fort influent dans le monde académique et certains milieux populaires. Dans cet ouvrage, Kuhn indique que les paradigmes – les cadres théoriques des disciplines scientifiques à l'intérieur desquels les théories sont formulées, et les expériences menées – peuvent et doivent changer car, tôt ou tard, ils ne seront plus en mesure d'expliquer les phénomènes qui sont observés. Kuhn démontre également que les scientifiques sont généralement incapables de reconnaître l'existence de phénomènes qui ne sont pas permis par le paradigme auquel ils adhèrent. À ce propos, il cite l'exemple suivant : il fallut attendre que Copernic propose un paradigme astronomique nouveau pour que les astronomes du monde occidental puissent voir que les cieux n'étaient pas immuables. Alors que les astronomes chinois, dont les croyances cosmologiques n'excluaient pas les changements célestes, avaient noté l'apparition de nouvelles étoiles dans les cieux bien longtemps auparavant.

Selon Thomas Kuhn, lorsque s'accumulent des anomalies – des observations expérimentales ou d'autres évidences empiriques qui

2. Kuhn T. S., *The Structure of Scientific Revolutions*, Chicago, University of Chicago Press, 1962.

violent le cadre théorique largement accepté –, et que les efforts persistants de chercheurs à élucider ces anomalies échouent, la communauté scientifique commence à perdre confiance dans ce paradigme, et une période de crise s'ensuit : un nouveau paradigme, qui fait compétition à l'ancien paradigme dominant, peut maintenant être considéré. Ce paradigme nouveau, qui n'est pas du tout une extension de l'ancien paradigme, représente une vision du monde totalement différente.

Typiquement, ce sont des scientifiques audacieux et visionnaires qui défendent le nouveau paradigme, et qui prennent d'assaut les bastions de l'ancien cadre théorique. Sans surprise, comme des scientifiques conservateurs croient que les anomalies seront bientôt résolues par l'ancien paradigme, ceux-ci luttent afin de sauver le vieux cadre théorique. Toutefois, si le nouveau paradigme est suffisamment prometteur, c'est-à-dire s'il est mieux en mesure d'expliquer les anomalies en question, alors un nombre significatif de scientifiques s'éloignent de l'ancien paradigme, et un changement de paradigme (ou une révolution scientifique) se produit. Suivant ce changement paradigmatique, les chercheurs retournent à une période de science normale, et ils tentent de résoudre des problèmes en demeurant à l'intérieur du nouveau cadre théorique.

La révolution copernicienne – un renversement radical de la représentation du monde – constitue un très bon exemple de changement de paradigme majeur : au modèle géocentrique en vigueur de Ptolémée succède un modèle héliocentrique défendu par Nicolas Copernic. Ce modèle sera ensuite perfectionné par Kepler, Galilée et Newton. Remarquablement, Aristarque de Samos, un mathématicien et astronome grec du troisième siècle avant J.-C., avait émis l'hypothèse que la Terre tourne sur elle-même et se déplace en suivant un cercle centré sur le Soleil. Mais, comme la grande majorité des astronomes adhéraient au géocentrisme, il fallut attendre dix-huit siècles avant que Copernic ne propose son modèle révolutionnaire.

Un autre exemple de changement de paradigme majeur en science est le développement de la MQ, entre 1900 et 1930. Cette

nouvelle physique émergea en tant qu'explication mathématique de certaines anomalies, au niveau atomique, qui n'étaient pas compatibles avec les théories prédominantes de la physique classique.

Les scientifiques actuels faisant de la recherche en lien avec la conscience et les rapports esprit-cerveau se trouvent dans une situation semblable à celle des physiciens au tout début du xx^e siècle. Ils sont confrontés à une quantité sans cesse grandissante d'anomalies qui ne peuvent être élucidées dans le cadre des théories matérialistes.

LE PARADIGME POSTMATÉRIALISTE

Les données empiriques examinées tout au long de cet ouvrage nous indiquent qu'il est maintenant temps de nous défaire du carcan matérialiste, et d'élargir notre conception de la réalité.

Même si nous n'avons pas encore toutes les réponses à nos questions en ce qui concerne la conscience et les relations esprit-cerveau, nous pouvons tout de même déjà présenter quelques éléments clés du paradigme postmatérialiste.

L'un de ces éléments clés est le suivant : l'esprit est irréductible, et son statut ontologique est tout aussi primordial que celui de la matière, de l'énergie et de l'espace-temps. Cela veut dire que l'esprit ne provient pas de la matière, et qu'il ne peut être réduit à quelque chose de plus fondamental. À ce propos, le philosophe David Chalmers³ et le physicien et cosmologiste Andrei Linde⁴ ont postulé que la conscience, l'une des principales fonctions de l'esprit, constitue une composante fondamentale de l'univers.

Cet élément du paradigme postmatérialiste repose sur le fait indéniable que la conscience est un prérequis pour la réalité. En

3. Chalmers D. J., *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*, New York, Oxford University Press, 1996.

4. Linde A., *Particle Physics and Inflationary Cosmology*, Chur, Switzerland, Harwood Academic Publishers, 1990.

effet, les aspects physiques et mentaux de la réalité sont expérimentés subjectivement à travers la conscience. Sans elle, il ne nous serait pas possible d'apprécier le génie musical de Mozart ou le goût exquis d'un champagne Dom Pérignon, et il n'y aurait ni sentiment d'identité ni appréhension du monde. Par ailleurs, il devient de plus en plus évident que le concept d'esprit est absolument nécessaire afin d'arriver à une compréhension plus juste de l'univers, que ce soit au niveau microphysique (par exemple, l'effet de l'observateur en MQ) ou à un niveau plus macroscopique (par exemple, l'influence mentale sur l'activité cérébrale et le comportement).

Si l'esprit est primordial, alors il est concevable que les processus et événements mentaux, incluant l'intériorité subjective, existent aux divers niveaux d'organisation dans l'univers et qu'ils ne requièrent pas absolument un système nerveux pour opérer. À cet égard, le physicien théoricien et mathématicien Freeman Dyson a avancé que puisque les atomes se comportent en laboratoire comme des agents actifs plutôt que comme de la matière inanimée, ceux-ci doivent posséder la capacité de faire des choix⁵.

Au niveau moléculaire, il existe des évidences suggérant que des molécules composées de seulement quelques protéines simples sont capables d'interaction complexe, comme si elles disposaient d'un appareil psychique⁶. La prise de conscience de l'environnement et l'intentionnalité semblent être également présentes au sein d'espèces primitives unicellulaires et multicellulaires⁷. Ainsi, l'amibe vit en tant qu'être unicellulaire une grande partie de sa vie. Lorsqu'elle a besoin de nourriture, cependant, elle transmet des signaux à d'autres amibes se trouvant à proximité. Des milliers d'amibes individuelles se réunissent alors et se transforment en une entité beaucoup plus grande qui possède des capacités nouvelles, par exemple la faculté de se déplacer sur le plancher de la forêt. Les membres de cette entité plus grande

5. Dyson F., *Infinite in All Directions*, New York, Harper & Row, 1988.

6. Cohen P., « Can Protein Spring into Life? », *New Scientist* 26, avril 1997.

7. Baluška F., Mancuso S., « Deep evolutionary origins of neurobiology », *Communicative & Integrative Biology* 2, 2009, p. 1-6.

libèrent des spores à partir desquels de nouvelles amibes sont formées lorsqu'elles rejoignent une meilleure aire d'alimentation⁸.

Comme l'a suggéré l'auteur Duane Elgin⁹, il pourrait donc y avoir un spectre de conscience qui engloberait plusieurs échelons, par exemple les niveaux atomique, cellulaire et humain. Tous les niveaux montreraient un certain degré de conscience et d'intentionnalité. Ces capacités permettraient de percevoir mais aussi de manipuler l'environnement. Les processus mentaux et les *qualia* seraient plus raffinés chez des êtres plus complexes.

Un autre aspect central du paradigme postmatérialiste est l'interconnexion profonde qui existe entre le monde mental (*psyché*) et le monde physique (*physis*). Notre perception habituelle de la réalité nous donne l'impression que *psyché* et *physis* sont séparés, mais les phénomènes psi démontrent qu'ils sont intimement connectés. Comme Carl Gustav Jung et Wolfgang Pauli, qui ont évoqué l'*unus mundus* (le « Monde un »), j'ai la ferme conviction que *psyché* et *physis* sont étroitement reliés parce qu'ils tirent leur origine d'un principe commun : en effet, ils constituent des aspects et manifestations complémentaires d'un tout indivisible que nous pouvons appeler la « réalité ». Pour moi, ce principe premier est une Conscience transcendantale qui est aussi immanente, c'est-à-dire omniprésente dans la nature. Transcendant l'énergie, la matière, l'espace-temps et le monde de la *psyché*, cette Conscience guide le déploiement des mondes physique et non physiques.

C'est cette indivisibilité de la *psyché* et du *physis* qui permet à l'esprit d'influencer les phénomènes physiques et biologiques. L'interaction mentale à distance avec des systèmes physiques ou des organismes vivants suggère que la partie inconsciente de l'esprit communique – échange de l'information mentale capable de déclencher une action – avec le monde physique. D'autre part, les expériences de télépathie indiquent qu'il existe des connexions mentales, généralement non conscientes, entre les êtres humains. L'interconnexion profonde entre *psyché* et *physis* ne semble pas reposer sur l'intrication quantique. En effet, les connexions non

8. Cohen P., « Can protein spring into life? », *New Scientist* 26, avril 1997.

9. Elgin D., *The Living Universe*, San Francisco, Berrett-Koehler, 2009.

locales entre particules intriquées n'impliquent pas de transfert d'information¹⁰, tandis que les interactions mentales entre humains, ou l'influence mentale à distance sur les systèmes physiques et les organismes vivants, semblent impliquer un échange d'information impliquant des phénomènes mentaux dont on ne tient pas compte en MQ.

En plus de nous permettre d'expérimenter subjectivement notre environnement interne (psychique) et notre environnement externe (situé à l'extérieur de notre corps physique), l'esprit agit comme une force, c'est-à-dire qu'il possède la capacité d'affecter l'état du monde physique. Cette constatation représente un autre élément clé du paradigme postmatérialiste. Comme nous l'avons vu, l'esprit influence l'activité du cerveau et des systèmes physiologiques connectés au système nerveux, de même que l'activité des gènes. J'ai émis l'hypothèse que cette influence psychosomatique était implémentée neurobiologiquement par un processus de transduction psychoneurale: dans ce contexte, une transduction est une transformation d'une forme d'information en une autre¹¹. Selon cette hypothèse, les processus mentaux (conscients et inconscients) sont traduits en processus neuronaux, aux divers niveaux de l'organisation cérébrale (par exemple, moléculaire, chimique et électrique). De manière métaphorique, nous pouvons dire que le *mentalais* (le langage de l'esprit) est traduit en *neuronois* (le langage du cerveau). Ainsi, des pensées négatives accroissent la sécrétion de cortisol alors que des pensées agréables élèvent la sécrétion d'endorphines. Les processus neuronaux qui en résultent sont ensuite traduits en processus/événements dans d'autres systèmes physiologiques, comme le système immunitaire ou le système endocrinien.

10. Kafatos M., Nadeau R., *The Conscious Universe: Parts and Wholes in Physical Reality*, New York, Springer, 1999.

11. Beauregard M., « Mind does really matter: evidence from neuroimaging studies of emotional self-regulation, psychotherapy, and placebo effect », *Progress in Neurobiology* 81, 2007, p. 218-236.

Tel que je l'ai démontré dans ce livre, outre son influence psychosomatique, l'esprit exerce également un effet non local, au-delà des limites du corps. Dans les deux cas (action psychosomatique et influence non locale), l'information, qui ne dépend ni du temps ni de l'espace, et la transduction informationnelle, semblent jouer un rôle essentiel. En rapport avec cette question, le physicien David Bohm a postulé qu'il existe un type d'information active dans la nature qui permet de faire le lien entre le monde mental et le monde physique. Le physicien américain John Wheeler croyait d'ailleurs que l'univers a été créé par l'information.

Dans le cadre de la Théorie de la psychélémentarité, que j'ai proposée il y a quelques années¹², j'ai postulé que la capacité de l'esprit à agir comme une force, que ce soit de manière somatique ou exosomatique (non locale), diffère entre les individus. Afin de pouvoir exercer une force plus grande, l'esprit doit être focalisé comme un rayon laser, plutôt que comme une lumière diffuse. Un entraînement mental rigoureux permet d'accroître cette faculté. Ainsi, certaines techniques de méditation visent à développer la concentration soutenue exercée intentionnellement à l'égard d'un objet spécifique. Selon la Théorie de la psychélémentarité, un tel entraînement permet à l'esprit de produire une force mentale plus grande.

Si l'esprit est primordial et qu'il ne peut être réduit à la matière, alors quel est le rôle du cerveau ? Selon le paradigme postmatérialiste, cet organe agit comme un filtre et une interface pour l'esprit. L'hypothèse que le cerveau agit comme un filtre (ou une « valve de réduction ») n'est pas récente, car elle a été proposée, il y a plus d'un siècle, par les philosophes Henri Bergson et Ferdinand Schiller, et les chercheurs en psychologie William James et Frederic Myers¹³. Cette hypothèse a ensuite été reprise par l'écrivain Aldous Huxley. D'après celle-ci, le cerveau limiterait

12. Beaugard M., « The primordial psyche », *Journal of Consciousness Studies* 21, 2014, p. 132-157.

13. Beaugard M., *Brain Wars*, New York, Harper Collins, 2012.

en temps normal l'accès des états de conscience élargis et, d'un point de vue évolutif, cette fonction favoriserait la survie biologique. Lors d'expériences transcendantales, cette fonction filtrerait serait désactivée à divers degrés. Sur un plan subjectif, une telle désactivation permettrait de faire l'expérience de plans de réalité qui ne sont pas physiques.

Les matérialistes affirment que le fait que les fonctions mentales soient affectées lorsque le cerveau est atteint prouve que cet organe produit l'esprit. Cela est inexact, car, comme l'a justement noté William James, l'hypothèse que le cerveau agirait comme un « transmetteur » de l'esprit est aussi compatible avec ce fait. Les expériences mentales riches ainsi que les perceptions confirmées survenant lors d'un état de mort clinique supportent fortement cette hypothèse.

Afin de bien saisir la nature des relations esprit-cerveau, nous pouvons faire une analogie avec la télévision. Le récepteur télé reçoit des signaux électromagnétiques, en provenance d'une station de télévision : ces signaux constituent le programme. Ces signaux électromagnétiques sont convertis par le récepteur télé en images et en sons. Lorsqu'une composante électronique se trouvant à l'intérieur du récepteur se brise, cela peut entraîner une distorsion, voire la perte totale de l'image ou du son parce que la capacité du récepteur à recevoir ou à décoder les signaux électromagnétiques est perturbée. Cela veut-il dire que le programme est créé par le récepteur télé ? Absolument pas. De la même façon, on ne peut réduire les fonctions mentales à l'activité des régions et circuits du cerveau.

Dans le contexte de la notion du cerveau comme filtre et de l'analogie du téléviseur, on pourrait comparer les expériences transcendantales à la captation temporaire de fréquences plus élevées. Notre champ de perception et d'expérience s'élargit alors : l'invisible devient visible, et de nouveaux pans de la réalité se dévoilent à nous.

LA PROCHAINE GRANDE RÉVOLUTION SCIENTIFIQUE

Les implications du paradigme postmatérialiste sont nombreuses et capitales. Ainsi, ce nouveau cadre théorique change de façon fondamentale la vision que nous avons de nous-mêmes, et il nous redonne dignité et pouvoir en tant qu'êtres humains en nous invitant à développer les diverses facettes de notre potentiel. Le paradigme postmatérialiste encourage également des valeurs positives telles que le respect, la compassion, la coopération et la paix. De plus, en mettant l'emphase sur la connexion intime qui existe entre nous-mêmes et la nature, ce paradigme encourage la conscience environnementale et la préservation de notre biosphère.

L'histoire des sciences a été ponctuée de quelques moments spéciaux qui ont mené à des changements majeurs de paradigme. Ne pensons, par exemple, qu'au passage de la théorie de la Terre plate à la conception de la Terre sphérique. Ou encore à celui du géocentrisme à l'héliocentrisme¹⁴. Il semble que nous approchions maintenant d'un autre changement crucial de paradigme, à savoir la transition d'une science matérialiste à une science postmatérialiste.

Loin de moi l'idée de jouer au prophète. Toutefois, j'ai l'intime conviction que cette transition nous conduira à la prochaine grande révolution scientifique, et que celle-ci sera encore plus vitale pour l'évolution de la civilisation humaine que ne le fut la révolution copernicienne. Cette révolution, qui concernera notre compréhension scientifique de l'esprit et de ses capacités, entraînera une profonde transformation de tous les aspects de la vie sur Gaïa, notre magnifique planète, perle bleue flottant dans l'immensité de l'espace.

14. Schwartz G. E., « Consciousness, spirituality, and postmaterialist science: an empirical and experiential approach », dans L. J. Miller (Ed.), *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, New York, Oxford University Press, 2012, p. 584-597.

REMERCIEMENTS

Je remercie Guy Trédaniel et Sophie Gillot, du groupe Trédaniel, pour avoir cru en ce projet. Je voudrais également remercier mon bon ami, le Dr Jean-Jacques Charbonier, pour avoir joué le rôle d'intermédiaire auprès de M. Trédaniel, ainsi que Jean Staune pour avoir accepté de préfacer cet ouvrage. Par ailleurs, même si la plupart nous ont quittés, je ne peux m'empêcher d'avoir aussi une pensée pour tous ces chercheurs visionnaires qui ont contribué à nous amener au seuil de la prochaine grande révolution scientifique.

Composition : Soft Office

Achévé d'imprimer en janvier 2018
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : janvier 2018
N° d'impression : 711475

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®

Selon l'approche matérialiste de notre monde qui imprègne notre mode de pensée depuis déjà plusieurs siècles, notre esprit et tout ce que nous expérimentons de manière subjective ne relèveraient que d'activités physiques et chimiques de notre cerveau. Ainsi, nos pensées, notre personnalité et même notre conscience n'auraient d'existence que dans l'étroit périmètre de notre boîte crânienne, notre conscience ne survivrait pas à notre mort physique, et nos émotions n'auraient aucune influence, ni sur la chimie de notre cerveau, ni sur notre santé.

Le Dr Mario Beauregard, neuroscientifique canadien de renommée internationale, démontre dans cet ouvrage que cette doctrine matérialiste est erronée, et qu'il est maintenant temps de nous en libérer pour profiter pleinement des pouvoirs de notre conscience. En s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques concernant les expériences de mort imminente, la médiumnité, la communication avec les défunts, la réincarnation ou encore les états élargis de conscience, il nous révèle les capacités insoupçonnées qui sommeillent en nous. En effet, nos pensées, nos croyances et nos émotions, en influençant directement nos gènes et notre cerveau, exercent un véritable pouvoir sur notre bien-être et notre santé. Il est tout aussi stupéfiant de constater que dans la réalité quantique, notre esprit peut agir au-delà des limites de notre corps, sans contrainte d'espace ni de temps.

**Le Dr Beauregard propose un nouveau modèle de la réalité,
le paradigme post-matérialiste qui devrait nous amener
à la prochaine grande révolution scientifique.**

Le **DR MARIO BEAUREGARD** est chercheur en neurosciences, affilié au département de psychologie de l'université de l'Arizona. Auteur de plus d'une centaine de publications en neurosciences, psychologie et psychiatrie, ses travaux ont reçu une couverture médiatique internationale et lui ont valu d'être nommé par le groupe World Media Net comme l'un des « cent pionniers du XXI^e siècle ». Il a précédemment publié deux ouvrages de vulgarisation scientifique, *Du cerveau à Dieu* et *Les Pouvoirs de la conscience*, le roman *Expérientia et les milliards de visages de l'Infini*, et coécrit le « Manifeste pour une science post-matérialiste ».