

JÉRÔME
BOURGINE

Le Voyage astral

Enquête sur les voyages hors du corps



ÉDITIONS DU
ROCHER 

JÉRÔME BOURGINE

LE VOYAGE ASTRAL

Enquête sur les voyages hors du corps

ÉDITIONS DU
ROCHER
Jean-Paul Bertrand

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 1993, 2002 pour la présente édition

ISBN 2 268 04348 7

À Hannah, Ilan et Jules
À Sandra, ma mie.
À Luc et Claude.

Je tiens à remercier chaleureusement tous ceux qui m'ont aidé au cours de mon travail d'enquête. Notamment : Brigitte Bellac, Éric Gouguenheim, Jean-Luc Janiziewski, Jeanne Guesné, Raymond Réant, Bernard Raquin, Éric Figuehenric et les docteurs Larcher, Djohar si Ahmed et Lemaire.

Un grand merci également à Joachim Boufflet, Kevin Scott-Carol, Robert Monroe et à toute l'équipe de l'Institut Monroe, Hellen Warring et Leslie France en tête.

J'adresse des remerciements tout particuliers à Évelyne Faure ainsi qu'à Évelyne Mercier et aux chercheurs d'IANDS France qui ont accepté de me faire partager le fruit de leurs recherches avant la parution de leur ouvrage : *La Mort transfigurée* aux éditions l'Âge du Verseau.

Merci à Jean Dubuis à qui je dois tant.

Je n'oublie pas non plus Mariarosa Consola ni tous ceux qui comme elle ont accepté de me confier le témoignage de leurs expériences hors du corps.

Qu'ils trouvent ici l'expression de ma gratitude la plus sincère.

Ce livre est dédié aux enfants d'Icare, nous tous.

AVANT-PROPOS

LES ENFANTS D'ICARE

Le « voyage astral » est à la mode. Ouvrages spécialisés, romans, bandes dessinées, films, chansons, on croise désormais à chaque coin de média des héros quittant leur corps comme on sort de son appartement, et s'envolant pour des aventures extraordinaires dans d'ineffables dimensions. La chose, en fait, n'est pas neuve. L'homme a toujours rêvé de voler. C'est même son plus vieux rêve. Avant les personnages modernes d'Alexandre Jodorowski, de Coppola et de Charlélie Couture, Peter Pan, Mary Poppins et Superman ont enrichi l'imaginaire de générations successives. Et avant même ces héros, d'autres étaient déjà là, qui peuplaient les romans populaires, les contes et les récits des veillées.

Si l'on devait chercher un ancêtre fondateur à cette lignée d'hommes et de femmes volants c'est, en Occident, aux héros de la mythologie grecque qu'il faudrait remonter. À Icare ou plus précisément à Dédale, son père, inventeur et architecte de génie auquel le roi de Crète, Minos, avait fait appel pour construire un labyrinthe où retenir prisonnier le sanguinaire Minotaure, qui faisait chaque année ses délices de la chair fraîche de quatorze jeunes Athéniens et Athéniennes.

Mais lorsqu'elle aperçut au nombre des futurs sacrifiés le

beau Thésée, Ariane, la fille du roi Minos en tomba aussitôt amoureuse. Elle courut trouver Dédale et le supplia de lui confier quelque moyen de tirer le jeune homme de ce mauvais pas. On sait ce qu'il advint alors : déroulant derrière lui la pelote de fil que lui avait confiée Ariane sur les conseils de Dédale, Thésée s'enfonça jusqu'au cœur du labyrinthe, surprit le Minotaure dans son sommeil et le passa par le fil de son épée avant de ressortir du piège mortel pour se jeter dans les bras de sa belle et regagner Athènes en vainqueur.

Apprenant cette trahison, Minos fit enfermer l'architecte et son fils dans le labyrinthe et c'est pour s'en échapper que Dédale fabriqua deux paires d'ailes dont les plumes étaient assemblées avec de la cire. Il conseilla ensuite à son fils de ne voler ni trop près de la mer ni trop près du soleil, et s'élança dans les airs, bientôt suivi d'Icare. Mais, après quelques minutes de vol, son rejeton, grisé par la sensation de se sentir porté aussi agréablement, ne put résister au plaisir de s'élever vers le soleil. La cire retenant les plumes fondit en un instant et Icare fut précipité dans la mer où il périt noyé. Comme quoi on devrait toujours écouter les anciens.

Les vieux mythes sont comme les anciens, ils racontent toujours les mêmes histoires, ils radotent un peu. Mais si l'on prend la peine de leur accorder un brin d'attention, ils ont beaucoup à enseigner. Nous aurons l'occasion de nous en rendre compte à quelques reprises dans cet ouvrage.

De nos jours, les pères essaient toujours de faire voler leurs fils. Quand ils ne sont encore que des bébés, ils les soulèvent dans leurs bras et les envoient en l'air, loin au-dessus de leur tête, en riant. Les enfants rient aussi, ils adorent ça. Le problème, c'est qu'ensuite, ça ne les lâche plus ; ils veulent tous voler.

À neuf ans, Tolstoï en avait tellement envie qu'il sauta par la fenêtre et subit une grave commotion. Malgré cela, il ne renonça jamais tout à fait à sa conviction qu'on pouvait « quand même » y arriver. Churchill, lui, sauta du parapet d'un pont. Plus chanceux, il atterrit dans un arbre.

De grosses bêtises, sûrement. Les gosses sont impayables.

Motivés par quoi, d'ailleurs ? « Un désir de grandeur surdimensionné, une fascination pour le vol et l'extase », répondent les psychiatres qui se sont empressés de mettre à jour leur épais catalogue des bizarreries humaines. L'un d'entre eux, le docteur Tolpin, n'a pas hésité longtemps pour trouver un nom à ce fâcheux penchant : « le fantasme de Dédale ». Personne n'y échappe, paraît-il, mais, heureusement, le « mal » se soigne tout seul. Avec les années, l'enfant devient un adolescent puis un adulte et il finit par comprendre que tout cela n'est guère raisonnable. Il se tourne alors vers un genre d'activité plus constructif : la politique, par exemple, ou bien le bricolage, c'est selon.

Enfin, la plupart, car il existe un petit noyau d'irréductibles qui continuent non seulement de croire que l'on peut voler, mais affirment qu'eux-mêmes volent. Sans avion, sans ULM, sans parapente ; ils volent, tout simplement. Le problème technique majeur de toute l'affaire venant de la gravité, ces individus affirment abandonner leur corps dans leur chambre et s'envoler sans lui. Ils volent de la sorte jusqu'à Montélimar ou Tombouctou ; jusque sur la lune ou les anneaux de Saturne, et même – pourquoi se limiter ? – jusqu'au paradis.

De grosses inventions, sûrement. Les adultes sont impayables.

Sans doute ne s'agit-il que d'une poignée de « doux dingues », quelques attardés ayant mal intégré leur « fantasme de Dédale » ? D'après les études réalisées sur le sujet, ces gens – sains de corps et d'esprit – représenteraient tout de même un pourcentage consistant de la population. Les uns parlent de 15 %, ailleurs on dit 25. Arrêtons-nous par prudence à 10 ou même à 5 %. Cela représente déjà quelques millions de personnes !

D'autres études montrent que l'on recense de tels oliviers dans tous les pays du monde. Il s'agirait d'un phénomène universel. De plus, des cas auraient été répertoriés par dizaines au cours des siècles passés. Aussi loin que l'on remonte dans le temps à travers les civilisations, des

gens seraient sortis de leur corps pour voler. Le phénomène, en fait, serait aussi vieux que le plus vieux rêve de l'homme. Diable ! L'affaire semble sérieuse. La réalité rejoindrait-elle le mythe ? Et si elle ne l'avait jamais quitté ? Mieux, si c'était la réalité elle-même qui avait engendré le mythe ?

PREMIÈRE PARTIE
LES ENFANTS D'ICARE

CHAPITRE 1

AUTREFOIS ET AILLEURS

Les événements sont l'écume des choses. C'est la mer qui m'intéresse.

Paul Valéry

Au terme d'une étude transculturelle menée en 1978 au sein de 70 cultures non occidentales, le professeur Dean Sheils de l'Université de Wisconsin eut la surprise de découvrir que le voyage hors du corps¹ apparaissait dans 95 % d'entre elles. Cette découverte significative n'aurait en fait pas dû surprendre les chercheurs. Elle ne faisait que confirmer d'un point de vue ethnologique ce que l'ensemble des traditions religieuses et spirituelles affirmait depuis toujours : à savoir que la conscience de l'homme préexiste à sa forme physique, qu'elle est capable de s'en détacher dans certaines circonstances et qu'elle continue d'exister après la disparition du corps.

Où que le regard se porte, les textes fondateurs des

1. Également dénommé « dédoublement », « voyage ou projection astrale ».

principales civilisations évoquent ce trait essentiel de la nature humaine.

Les Égyptiens étaient convaincus de l'existence d'un double, le Bâ, utilisé pour se véhiculer dans les mondes invisibles et après la mort. Dans sa représentation hiéroglyphique, le Bâ est dessiné sous la forme d'un oiseau volant au-dessus de la personne, le plus souvent un faucon à tête humaine. Un des aspects de l'initiation reçue dans les écoles de mystères de l'Égypte Ancienne consistait justement à entrer de son vivant en contact avec son Bâ dans le but de prendre conscience des réalités cachées. À cet effet, le futur prêtre était enfermé dans un sarcophage pour y subir une mort symbolique au monde profane. Ces écoles initiatiques survécurent un temps en Grèce sous le nom de mystères d'Éleusis avant de céder la place au panthéon moins ésotérique qui figure dans tous nos manuels d'Histoire.

Du côté de la tradition juive, le Zohar évoque largement la possibilité offerte à l'âme de quitter le corps et la Kabbale y fait allusion à de nombreuses reprises...

L'Ancien Testament rapporte à ce propos une anecdote fort instructive au cours de laquelle Élisée quitte son corps pour se rendre dans le palais d'un roi syrien ennemi d'Israël. Il y assiste à la préparation de son plan de bataille et les informations qu'il rapporte permettent aux Hébreux de repousser l'attaque syrienne.

En poussant plus loin vers l'Orient, on s'aperçoit vite que cette capacité que posséderait la conscience de se séparer momentanément de la forme corporelle a toujours été considérée par les Orientaux comme une chose sinon naturelle, du moins extrêmement commune. Elle n'est, là-bas, que l'un de ces pouvoirs ou « siddhis » qui jalonnent la longue route menant de la condition humaine à l'état divin.

Les maîtres spirituels orientaux ont d'ailleurs toujours mis leurs disciples en garde contre la fascination que ne manqueront pas d'exercer sur eux ces phénomènes spectaculaires. Ils ne sont, à leurs yeux, que des manifestations accessoires de la véritable transformation spirituelle s'opé-

rant dans l'être intérieur, laquelle, seule, mérite leur attention. Ces « effets secondaires » sont tout juste bons à épater les foules et sont d'ailleurs utilisés à cet effet par certains fakirs qui usent de leur capacité à se séparer de leur corps pour se faire enterrer plusieurs jours, voire plusieurs semaines durant, à l'émerveillement général.

Dans nombre de traités de yoga (dont le *Hatha Yoga Pradipika*, document du XII^e siècle) les expériences hors du corps sont décrites avec force détails et leurs rouages soigneusement démontés.

Aujourd'hui encore, malgré la pénétration importante des valeurs matérialistes, la littérature, les fictions et les conversations de rues sont pétries des exploits de ces yogis, gourous et autres « sadhu » capables de visiter « en esprit » des contrées lointaines ou de se montrer en plusieurs endroits à la fois. Tel est le cas, de nos jours, de Saï Baba, mystique développant un charisme exceptionnel et dont les pouvoirs extraordinaires sont attestés par de nombreux témoignages.

On retrouve la même forte présence de l'expérience hors du corps dans la tradition taoïste chinoise et au Tibet, un pays traditionnellement porté sur les aspects pratiques de la spiritualité et l'exploration rationnelle des pouvoirs psychiques.

Dans ses carnets de voyages, Alexandra David-Neel consigna le récit de plusieurs de ses rencontres avec des « delog » (en tibétain « voyageurs de l'au-delà ») capables de se déplacer hors de leur corps.

Nous pouvons compléter notre tour du monde en évoquant brièvement les rituels qui furent – et demeurent parfois – pratiqués dans la plupart des sociétés traditionnelles d'Afrique ou d'Amérique. L'Initiation des futurs sorciers, guérisseurs ou « hommes de connaissance » s'y effectuait généralement au cœur d'une forêt, dans un endroit obscur et comportait toujours une mort symbolique et un passage dans une autre dimension de la réalité, grâce à l'utilisation d'un « corps second » ou « corps de rêve ».

Une dernière escale au Moyen-Orient. Les mystiques de

l'islam chiite comme l'ensemble des soufis du monde arabe évoquent dans leurs écrits leurs « voyages dans le monde des corps subtils ».

Difficile, en réalité de rencontrer un peuple, une civilisation, une culture dans laquelle le voyage hors du corps soit absent. C'est donc volontairement qu'au cours de ce rapide « survol » géographique et historique du phénomène, nous nous en sommes tenus à des généralités. À vouloir entrer dans le détail, un ouvrage n'y suffirait pas. Pour ceux, néanmoins, que cet aspect de la question intéresse particulièrement, les travaux réalisés par les historiens des religions et les ethnologues – Mircéa Eliade en tête – ne manquent pas et se révèlent aussi passionnants qu'édifiants.

Nous préférons nous en tenir désormais prioritairement à l'Occident. Encore nous faudra-t-il tailler dans le vif pour ne pas nous perdre dans la multiplicité et la richesse des témoignages recensés sur notre seul continent.

Dans les *Délais de la justice divine*, Plutarque¹ raconte l'histoire de Thespesios qui, suite à un choc sur la tête, tomba dans un gouffre sans fin. Toujours bien vivant, il eut le loisir de voyager parmi les astres, de discuter avec les défunts et d'expérimenter des facultés nouvelles comme la vision panoramique (dans toutes les directions à la fois) et le voyage à très grande vitesse avant de se retrouver flottant au-dessus de son corps et d'être de nouveau happé par lui.

Ce n'était pas une première. Quatre siècles plus tôt, Platon rapportait dans *La République* une aventure semblable survenue à Er, un soldat laissé pour mort sur le champ de bataille. Plutarque, Aristote, Porphyre et saint Augustin dissertèrent à leur tour sur le sujet. Simon le Mage, Apollonios de Thyane et l'écrivain gnostique Basilide semblent pour leur part s'être fait une opinion sur la question au moyen de l'expérience directe. Les dédouble-

1. 50-125 après J.-C.

ments de Basilide furent d'ailleurs confirmés et commentés par Plotin¹.

Dès lors que l'on pénètre dans la période du christianisme, les témoignages de dédoublement se multiplient. L'histoire de la religion chrétienne depuis ses origines propose en fait une liste impressionnante de saints personnages ayant possédé à un degré variable ce que l'Église appelle des « charismes ». L'expérience hors du corps dénommée par elle « bilocation » n'est que l'un de ces dons au nombre desquels la voyance (à distance et dans le futur) et surtout le pouvoir de guérison sont les plus fréquents.

De saint Ambroise, au IV^e siècle au Padre Pio, décédé en 1968, en passant par François d'Assise et Thérèse d'Avila, la liste est longue. Celle dressée récemment avec une grande rigueur par le professeur Giovanni Martinetti² ne retient que les mystiques pour lesquels le « don d'ubiquité » fut attesté par un faisceau de témoignages et de recoupements suffisants. Elle approche toutefois la centaine de noms et exclut nombre de cas plus récents, en cours de béatification, ainsi que les « bilocateurs profanes ».

Pour nous en tenir aux exemples les plus fameux répertoriés par le chercheur italien, citons saint Antoine de Padoue, qui, alors qu'il prêchait dans la cathédrale de Limoges, se souvint tout à coup qu'il s'était engagé à lire l'Évangile dans un monastère de la région. Il s'agenouilla alors prestement et rabattit sa capuche sur ses yeux, demeurant silencieux plusieurs minutes. Les moines du monastère qui l'attendaient à plusieurs kilomètres de là, le virent soudain apparaître dans l'église comme par enchantement, faire sa lecture puis disparaître comme il était venu. Dans la cathédrale, saint Antoine se redressa alors, souleva sa capuche et reprit son office. Une autre fois le saint se dédoubla pour être présent à la fois en Espagne et dans sa ville natale, où son père poursuivi en justice avait besoin de son témoignage pour être disculpé.

1. 205-270 après J.-C.

2. *Apparizioni con riscontro verificabili*, à paraître prochainement en Italie.

Saint Alphonse de Liguori, quant à lui, demeura prostré plusieurs jours dans son diocèse d'Arienza, en Italie. À son réveil, il rapporta qu'il venait d'assister à l'agonie du pape Clément XIV à Rome. Tous les détails de son récit, que l'on avait pris sur le moment pour pure déraison, furent confirmés quelque temps après par le rapport d'un messenger officiel de la papauté qui rapporta que saint Alphonse avait bien été vu parmi les dignitaires de l'Église assemblés au chevet du souverain pontife. L'histoire figure dans les archives du Vatican.

Bien évidemment, la première idée qui vient à l'esprit moderne est que ces récits sont si anciens que même corroborés par un nombre de témoignages important, on voit mal comment ils n'auraient pas été déformés par le temps et la nécessité de fabriquer une « légende chrétienne ».

Il serait faux pourtant de croire que les autorités religieuses se réjouissent de ces manifestations « extraordinaires » qu'emprunte périodiquement la foi. Elles s'en trouvent le plus souvent embarrassées et, redoutant surtout les mystifications et les débordements populaires entraînés par ces « prodiges », elles ne consentent à les reconnaître qu'au terme d'enquêtes très rigoureuses.

L'Église s'est d'ailleurs toujours refusée à admettre la réalité du dédoublement. En dépit de la fameuse parole de saint Paul dans sa première Épître aux Corinthiens : « S'il y a un corps animal, il y a aussi un corps spirituel¹ », elle soutient que les phénomènes de bilocation ne prouvent en rien l'existence d'un autre corps mais sont le fait du Tout-Puissant qui se livre pour l'occasion à une ingénieuse substitution : tandis qu'un ange occupe momentanément la place du saint, celui-ci est transporté corps et âme en un autre endroit.

Mais plutôt que de disserter indéfiniment sur l'autorité et la compétence des spécialistes pontificaux, mieux vaut

1. 15, 44. Traduction des moines de Maredsous et de Hautecombe, éd. Brepols.

porter nos regards sur une période de l'Histoire suffisamment proche pour échapper à tout risque de déformation. Au cours des cinquante dernières années, furent répertoriés et analysés plusieurs cas extrêmement troublants comme celui de la mystique italienne Edwige Carboni, morte en 1952. Cette laïque en cours de béatification ne se contentait pas d'apparaître en divers lieux, mais laissait quelquefois un témoignage de son passage, sous forme de nourriture notamment, qu'elle venait apporter aux plus démunis.

En France, le cas le mieux étudié est celui de mère Yvonne-Aimée (1901-1951). Outre un don de prédiction qui put être vérifié à de nombreuses reprises de façon indiscutable, cette religieuse discrète et dévouée possédait également la faculté de se dédoubler. La chose lui fut révélée quand elle n'était encore qu'une jeune postulante chez les sœurs augustines de Malestroit, en Normandie, dans le couvent où elle devait passer la presque totalité de son existence. La maîtresse des postulantes entrant un beau soir dans sa cellule la surprit en pleine conversation avec Jésus-Christ – ce qui chez elle n'offrait rien que de très banal – lequel semblait lui demander d'accomplir quelque chose : « Mais comment veux-tu, Seigneur, que je le fasse, puisque tu m'as mise en cage ? »

Les postulantes, à cette époque, étaient en effet tenues au strict respect de la clôture et ne pouvaient donc sortir du couvent. Ayant posé cette question, Yvonne-Aimée se tint en silence un moment, paraissant observer quelque chose que lui montrait son Interlocuteur. Soudain, elle sourit et s'exclama : « Ah ! je comprends, la cage n'a pas de toit ! »

À la suite de cette conversation pour le moins étrange, Yvonne-Aimée se mit à s'absenter régulièrement de sa cellule pour aller accomplir aux quatre coins du globe les missions que « le Seigneur » lui confiait. Le plus souvent, il s'agissait d'aller récupérer des hosties profanées ou devant être utilisées pour des messes noires. Durant le temps de ces missions, tandis qu'Yvonne-Aimée argumentait avec les profanateurs quelque part « ailleurs » pour récupérer les hosties, les sœurs du couvent, alertées par les bruits étranges qui provenaient de sa cellule, se pressaient

à son chevet. Le plus souvent, Yvonne-Aimée se tenait prostrée, à genoux ou couchée sur son lit, mais de temps à autre, pourtant, elle s'animait, parlait à haute voix et mimait avec force la scène qu'elle était en train de vivre dans « l'autre lieu »...

Balivernes ! Hystérie caractérisée ! s'écriera plus d'un lecteur. Et de s'interroger avec quelque raison sur le crédit scientifique à accorder au cas d'une religieuse suffisamment « illuminée » pour s'offrir des tête-à-tête avec le Christ. Peu importe pour l'heure l'interprétation pouvant être donnée des événements et le jour particulier dont les éclaire (ou les déforme) le contexte religieux. Tenons-nous-en aux faits et témoignages et à eux seuls, celui-ci étant particulièrement digne d'intérêt : lorsque au terme de ses fameuses « missions », Yvonne-Aimée revient à elle, sa main renferme l'hostie qu'elle est allée récupérer et qui vient d'apparaître « miraculeusement » sous les yeux incrédules des sœurs et parfois de prêtres présents dans la petite cellule.

Toujours au registre des faits : mère Yvonne-Aimée est aperçue à de très nombreuses reprises en des lieux où rien ne prédisposait les témoins (en tout, il y en aura une cinquantaine) à « halluciner » cette apparition. En quelques plus rares occasions, elle est vue en deux endroits différents par la même personne, à quelques secondes d'intervalle.

Outre le caractère exceptionnel que représente dans le domaine des expériences hors du corps le fait de rendre son double visible à des témoins (nous verrons que dans la très grande majorité des cas, les gens vivant une telle expérience s'avèrent incapables de manifester leur présence), la singularité du cas de mère Yvonne-Aimée est qu'elle a été capable d'agir simultanément dans les deux endroits. Voici un récit d'une autre sœur du couvent, mère Marie-Anne :

– Pour cette bilocation, j'ai la preuve très nette : Yvonne était postulante et elle était à la cuisine. Elle s'occupait des desserts, des petites entrées. Elle faisait, comme toutes les postulantes, ce qu'on lui dit de faire. Et un matin, elle était à préparer une crème quelconque pour les pensionnaires. Elle était dans ce qu'on appelait la laiterie, et elle travaillait.

Je suis allée à la cuisine. J'ai eu besoin de lui demander je ne sais plus quel renseignement. Or la dépendière, sœur Saint-Jean Le Bot, me dit :

– Sœur Yvonne-Aimée est à la laiterie.

– Bien, j'y vais.

Elle a été très gentille. Elle m'a très bien accueillie mais j'ai eu tout de suite l'impression qu'elle n'était pas là. Cela ne l'empêchait pas de continuer son travail. Elle faisait ce qu'elle avait à faire. Sœur Saint-Jean est arrivée, et tout bas, me dit :

– Vous ne remarquez rien ?

– Ah, si ! Il me semble que sœur Yvonne-Aimée n'est pas là.

Elle dit :

– Non, je me demande si elle n'est pas dans sa cellule. Elle m'a dit ce matin, il y a peu de temps, qu'elle avait une lettre très pressée à faire. Il fallait sûrement qu'elle soit faite, et qu'elle devait partir sans tarder.

Alors sœur Saint-Jean me dit :

– Je vais monter voir.

Je dis :

– Montez voir, je reste ici avec sœur Yvonne-Aimée. J'ai à lui parler. J'attends qu'elle soit en état de me parler.

Alors sœur Saint-Jean est montée. En effet, alors que sœur Yvonne-Aimée faisait sa crème en bas, et que j'étais avec elle, elle l'a trouvée à sa table, écrivant sa lettre¹.

Si les sœurs ne paraissent pas plus surprises que cela de la scène, c'est qu'Yvonne-Aimée n'en est pas à son premier tour !

Quelques heures plus tard, interrogée par la supérieure sur ce phénomène d'ubiquité quasi parfaite (les deux sœurs témoins constatèrent néanmoins qu'elle confectionnait les desserts de façon automatique, machinale et qu'elle ne leur parla pas), la jeune femme répond :

– Eh bien oui, c'est vrai ! J'ai écrit ces lettres aujour-

1. *Bilocations de mère Yvonne-Aimée* par le père René Laurentin, éd. O.E.I.L.

d'hui, elles ne sont pas parties encore. J'étais en bas et en haut. Je n'aurais pas eu le temps de faire autrement.

C'est si simple, après tout !

À l'ensemble des cas de dédoublements s'opérant dans le cadre de la foi chrétienne, les autorités religieuses apportent une explication unique : tous seraient justifiés par des impératifs mettant en jeu l'exercice de la charité et ne se produiraient pratiquement jamais à titre gratuit. En souvenir du Christ prêchant en Palestine, en Galilée et en d'autres lieux bien trop éloignés les uns des autres pour qu'Il lui ait été possible de s'y rendre à pied en si peu de temps, l'Église consent à reconnaître dans ces phénomènes une manifestation de l'omniprésence divine accordée à quelques très rares individus.

Mais Rome est en ce moment même confronté au cas peut-être le plus extraordinaire, celui de Natuzza Evolo, une Italienne de Paravati analphabète qui ne se contente pas de se dédoubler mais se « démultiplie », allant jusqu'à manifester sa présence en quatre endroits à la fois ! De quoi faire tourner chèv्रे les scientifiques et hommes d'Église qui tentent de saisir l'essence d'un si grand mystère.

Voici pour la page religieuse de notre affaire. Dans l'historique du voyage hors du corps, elle est incontestablement la mieux illustrée. Ceci, pour quelques raisons très simples. Longtemps, en effet, la capacité de sortir de son corps fut attribuée beaucoup plus facilement par l'Église à l'œuvre du diable qu'à celle du bon Dieu. Une nuance qui entraînait pour les personnes visées des conséquences souvent fâcheuses et qui permet de comprendre pourquoi les rares témoignages profanes que l'on possède dans nos archives émanent des comptes rendus de procès en sorcellerie. De toute évidence, ceux qui possédaient le don de se dédoubler ne recherchaient pas la publicité.

On raconte ainsi que Giordano Bruno, retenu lui-même dans les geôles de l'Inquisition pour ses idées peu orthodoxes, aurait utilisé sa capacité à sortir de son corps pour vérifier *de visu* la justesse des thèses de Galilée sur l'organisation du système solaire.

Comme souvent, à l'époque, ce qui ne pouvait s'afficher

sur la voie publique trouva à s'exprimer à travers contes et légendes, et surtout par le biais d'une tradition orale très vivace. Il n'est guère de région de France qui ne possède ses histoires de sorcières et de rebouteux capables de tels exploits. Les rares études sérieuses menées alors sur le phénomène circulaient sous le manteau, dans des volumes tirés à fort peu d'exemplaires par des occultistes aussi hermétiques dans leur langage que discrets dans leur manière de vivre.

Avec ou sans balai, le mythe de l'homme volant devra véritablement attendre la vague du romantisme pour pouvoir s'épanouir de nouveau au grand jour. Les romantiques, comme après eux les surréalistes, furent en effet passionnément épris de merveilleux.

Goethe et Musset, pour ne citer que les plus illustres, évoquèrent dans leurs écrits le voyage hors du corps et affirmèrent chacun l'avoir vécu au moins une fois, tout comme Maupassant. Edgard Poe, Thomas de Quincey, Baudelaire qui voulait « emporter le paradis d'un seul coup » s'adonnèrent pour leur part à un commerce assidu avec « les paradis artificiels » dans le but de faciliter ces échappées de l'âme et de pouvoir explorer la contrée étrange que Michaux appellera plus tard « l'espace du dedans ».

De l'autre côté du Channel, le poète visionnaire William Blake fut coutumier de ce genre d'expérience. Tennyson, autre poète anglais, raconte être parvenu à se dédoubler plusieurs fois au moyen d'une technique en apparence bête comme chou : il prononçait indéfiniment son propre nom d'une voix monocorde ! Quant au grand poète Shelley, son double lui indiqua de la main la mer dans laquelle il devait se noyer quelque temps plus tard.

Ainsi, tandis que les tables tournent à Guernesey sous les doigts de Victor Hugo exploré par la disparition de sa fille, le tout-Paris ne parle que d'Eusapia Palladino, d'Elysabeth d'Espérance et de quelques autres femmes qui défraient la chronique par leur capacité plus ou moins authentique à se séparer de leur corps.

Le superbe roman de Georges du Maurier *Peter Ibbet-*

son¹, écrit quelques années plus tard, est entièrement consacré à ce thème du voyage hors du corps. Le héros de cet ouvrage, architecte condamné à la prison à perpétuité, s'échappe chaque soir de sa cellule par une technique spéciale de rêve pour rejoindre la femme de son cœur. Il la retrouve dans un royaume « onirique » où tout est possible et qui fait inmanquablement penser à ce fameux « monde astral » dont nous entretiendrons longuement les habitués du voyage hors du corps et dans lequel, justement, la pensée se transforme aussitôt en réalité.

Plus près de nous encore, un groupe d'artistes, tous plus ou moins proches du mouvement surréaliste, inventa pour les explorations qu'il menait dans l'au-delà (du corps) le terme de « métaphysique expérimentale ». L'un d'entre eux, Roger Gilbert-Lecomte tenta sa vie durant « d'ouvrir une fenêtre de la conscience sur l'univers où vivent les images qui sont, en réalité, des formes de l'esprit, les symboles derniers de la réalité² ». Un autre membre du groupe, René Daumal, a laissé de nombreux récits de ses promenades dans « la ville mystérieuse » chère à Gérard de Nerval. L'auteur des *Filles du feu* fut d'ailleurs lui-même un visiteur occasionnel des dimensions extra-corporelles. Le premier, il énonça l'une des lois essentielles de ces contrées, qui sera plus tard mise en évidence par les explorateurs de l'expérience hors du corps : « L'imagination humaine n'a rien inventé qui ne soit vrai dans ce monde *ou dans les autres*³. » Quant à Daumal, lecteur attentif des maîtres spirituels du monde entier, il « s'expérimenta lui-même » inlassablement et sortit de son corps des centaines de fois. Il rapporte même – fait suffisamment rare pour être relevé – avoir accompli plusieurs de ces virées en compagnie de l'un de ses amis, Robert Meyrat.

D.H. Lawrence, Aldous Huxley, Arthur Koestler viennent encore allonger la liste. Et Jack London, si l'on est

1. Collection L'Imaginaire. Gallimard.

2. Nous verrons en avançant dans cette enquête toute la justesse de cette réflexion.

3. C'est nous qui soulignons.

moins certain qu'il expérimenta personnellement le voyage hors du corps, s'inspira en tout cas fortement des expériences de son ami E. Morrell pour la rédaction de son roman *Le Vagabond des étoiles*. Morrell, qui fut incarcéré durant plusieurs années dans des conditions de détention épouvantables, avait fini par développer la capacité de sortir de son corps pour échapper aux souffrances terribles que lui infligeaient ses gardiens. Il tira d'ailleurs lui-même de cette expérience dramatique un ouvrage de témoignage : *Le Vingt-Cinquième Homme*.

Pas de doute en revanche en ce qui concerne Hemingway. En juillet 1918, le romancier américain se trouve sur le front italien. Un obus allemand s'abat à quelques mètres de lui. Il a les jambes criblées d'éclats et se retrouve projeté au sol par la violence de l'explosion. Il sent alors son esprit quitter son corps et se maintenir au-dessus de lui durant un long moment. L'écrivain est persuadé qu'il est en train de mourir mais il finit par reprendre connaissance et des infirmiers lui portent secours. Hemingway communiquera les impressions ressenties au cours de cette expérience dans son roman *L'Adieu aux armes*, dans lequel son héros Frédéric Henri, lui-même blessé au cours d'une bataille, raconte : « Je me sentis sortir tout entier de moi-même, emporté au loin, très loin dans le vent. Tout mon être s'en allait rapidement et je savais que j'étais mort et que c'était vraiment une erreur de croire qu'on mourait comme ça, sans s'en apercevoir. Puis, j'eus l'impression de flotter et, au lieu de poursuivre mon vol, je me sentis retomber. Je respirais, j'étais revenu à moi. »

Pour clore cette liste d'illustres voyageurs hors du corps, nous avons choisi le témoignage d'un homme qui, plus qu'aucun autre, incarne la poursuite du rêve mythologique icarien : Charles Lindbergh. Le plus célèbre héros de l'aviation attendit cinquante ans avant de se décider à rendre public le récit de l'épisode le plus étrange de sa traversée de l'Atlantique.

Alors qu'il survolait l'Océan depuis plus de vingt et une heures, Lindbergh pénétra dans une épaisse couche nuageuse. Il était à ce moment tellement épuisé qu'il lui fallait

puiser dans les ultimes ressources de sa volonté pour ne pas céder au sommeil et aller s'écraser dans les vagues. Quelque chose d'extraordinaire se produisit soudain. « Je sentis que je me séparais de mon corps, raconte-t-il, tout comme j'imagine l'esprit se dégage de notre forme corporelle. Je flottais dans le cockpit, à travers le fuselage comme si aucune cloison, aucune paroi, comme si rien ne les séparait, puis j'obliquai vers le haut, à l'extérieur de l'appareil, avant de prendre une forme qui, j'en avais conscience, ne ressemblait en rien à la forme humaine que j'avais laissée dans un avion volant à grande vitesse. Mais je restais lié à mon corps par un long câble si ténu qu'un simple souffle aurait pu le rompre. »

De la même manière que le vol victorieux de l'aviateur Lindbergh inaugurait une nouvelle ère de l'histoire du progrès humain, l'envolée extra-corporelle de l'homme Lindbergh devait ouvrir la voie à de nombreux explorateurs qui allaient s'élancer dans son sillage à la découverte d'une contrée encore très mal connue : l'homme.

CHAPITRE 2

LES PIONNIERS DE L'ÈRE EXPÉRIMENTALE

*Les faits pénètrent difficilement dans
les lieux où vivent nos croyances.*

Marcel Proust

Une fois brisé le sceau du silence imposé par l'Église sur les phénomènes « surnaturels » et après que le romantisme eut rééquilibré d'un coup de balancier inspiré les penchants d'une époque tentée d'ériger le progrès technique en religion universelle, les conditions vont se trouver réunies pour que puisse se créer enfin, dans ce secteur passionné et épineux de la connaissance humaine, une véritable dynamique de recherches.

De part et d'autre de la frontière qui divise depuis des siècles l'Occident en deux courants de pensée opposés – ceux qui pensent que le monde n'est que matière et ceux qui croient qu'il existe quelque chose d'autre – surgissent des hommes de bonne volonté qui vont chacun oser des incursions dans le camp de l'« ennemi ». Tandis que les matérialistes commencent à s'intéresser à ce qui échappe à leurs cinq sens, les spiritualistes cherchent à asseoir leur credo

sur les avancées de la science expérimentale. Il faut dire qu'entre-temps, cette dernière a accouché du plus discuté de ses enfants.

La psychologie, si elle n'en est encore qu'à ses premiers pas, n'en révolutionne pas moins l'idée que l'on se faisait jusque-là de l'être humain. Voici que l'on découvre à cette mécanique biologique, ce supersinge qu'est l'homme pour le chercheur de la fin du XIX^e siècle, une vie « intérieure » d'une richesse insoupçonnée. De simple caillou évolué, d'une complexité ahurissante, certes, mais incapable de résister à l'investigation du microscope, le voici devenu iceberg mouvant, dérivant sur l'océan de l'existence au gré d'une psyché dont la plus grande partie échappe totalement à l'observation, puisque inconsciente.

Fort de cette remarquable trouvaille : l'homme tout comme la lune possède une face cachée, des chercheurs de tous horizons vont s'engouffrer dans la brèche, à juste titre convaincus que l'exploration de cette vaste zone d'ombre leur réserve encore bien des surprises...

Mais avant de refaire le chemin parcouru par les premiers explorateurs des états hors du corps, un mot encore du passé.

N'y eut-il donc, hormis la « prestation » d'une lignée de saints personnages, sans nul doute éclatante mais relativement avare en comparaison du temps écoulé (plus de dix-neuf siècles), rien de remarquable dans le domaine de l'exploration extra-corporelle ? Si, bien entendu. Cependant, ainsi que nous l'avons vu, l'intransigeance du dogme romain s'opposait, par la terreur qu'il suscitait, à la divulgation de toutes ces « sorcelleries ». Ainsi, ceux qui vécurent des expériences de sortie hors du corps les gardèrent-ils pour eux. Et quand tel n'était pas le cas, leur récit ne dépassait guère le cercle des intimes ou de quelques « initiés ». Car en dépit du climat oppressant, toute une tradition de pensée mystique, ésotérique ou gnostique continue de pousser ses pièces sur le grand échiquier de la métaphysique et de la connaissance des secrets de la nature. Ses adeptes travaillaient le plus souvent dans l'ombre, tant par prudence que par respect d'une règle de discrétion

traditionnellement attachée à cette branche du savoir. Discrétion telle, d'ailleurs, que la plupart de ce qui fut fait au cours des siècles est aujourd'hui perdu. Ceux qui de nos jours se prétendent descendants authentiques des « maîtres » des siècles passés perpétuent rarement autre chose que le seul décorum d'un enseignement dont la « substantifique moelle » s'est perdue en chemin. Des écoles initiatiques, sociétés, ordres secrets et fraternités occultes, il ne subsiste, hormis quelques grimoires hermétiques, que le souvenir et l'attrance qu'elles exercent sur les esprits épris de mystère.

Sans nul doute, pourtant, quelques dizaines de kabbalistes, alchimistes et autres occultistes ayant ou non appartenu à de telles écoles, comme Paracelse ou Nicolas Flamel (pour ne citer que des noms dont l'écho vibre encore dans les mémoires) étaient-ils très instruits de ces phénomènes, mais ce n'est finalement qu'aux abords de notre siècle, à l'heure où le message de la Tradition achevait de se perdre tout à fait, que quelques chercheurs de plus ou moins haute futaie, commencèrent à publier leurs travaux dans une langue accessible, prirent des disciples et ne rechignèrent plus à donner une certaine publicité à leurs recherches. Époque de désoccultation louable en soi mais qui se fragmenta rapidement en une multitude de courants et d'écoles rivales, dont le spiritisme fut l'un des fleurons les plus prodigues et les plus spectaculaires avec ses séances de communication avec l'au-delà où l'on ne savait plus trop qui de l'inconscient des vivants, de l'âme immortelle des morts ou de l'habileté d'un prétendu médium, faisait voler les guéridons, s'emballer les plumes sur les feuilles et rugir les sensitifs en état de transe¹.

Pour répondre à cette déformation du message pérenne de la Tradition, l'érudit René Guénon consacre sa vie à témoigner dans ses livres de ce que fut la réalité de la Connaissance durant ces siècles de silence. Lui-même

1. En 1860, aux États-Unis, par exemple, dix mille « médiums » font tourner les tables pour une clientèle estimée à plus de trois millions de personnes.

héritier et ultime maillon de la chaîne, son œuvre est partagée entre la crainte de voir se perdre un pan entier du savoir humain et celle d'enfreindre la sacro-sainte loi du silence ésotérique¹. Ses écrits sont néanmoins suffisamment parlants pour que l'on puisse se faire une juste idée de ce que fut le point de vue de la Tradition sur le dédoublement : « Pendant la vie, écrit Guénon, le corps est l'expression d'un certain état de l'être. Mais celui-ci a également et en même temps des états incorporels, parmi lesquels celui dont nous parlons (l'état de dédoublement) et qui est le plus proche de l'état corporel. Cet état subtil doit se présenter à l'observateur comme une force ou un ensemble de forces plutôt que comme un corps, et l'apparence corporelle des matérialisations n'est que surajoutée exceptionnellement à ses propriétés ordinaires² ». En clair : l'homme dispose de la capacité de transférer sa conscience dans un état (plus qu'un corps) différent. Cela se produit parfois au cours de l'existence mais il est exceptionnel que le phénomène soit visible. Fin d'une époque.

Début d'une autre en 1882, quand des personnalités fort en vue de la bonne société anglaise parmi lesquelles Arthur Balfour (futur Premier ministre de Grande-Bretagne), le physicien sir Oliver Lodge et le philosophe Henry Sidgwick fondent la « Society for Psychological Research » (la fameuse SPR) dans le but « d'examiner ce grand ensemble de phénomènes contestables – qualifiés d'hypnotiques, de psychiques ou de spiritualistes – sans aucun préjugé d'aucune sorte, dans le même esprit d'exactitude et d'objectivité qui a déjà permis à la science de résoudre tant de problèmes ».

Quatre ans plus tard, l'une des toutes premières publications éditée par la SPR, *Phantasms of the living*, est justement consacré à l'étude des fantômes (Angleterre oblige). Plus de sept cents apparitions attribuées aussi bien à des personnes vivantes que décédées y sont passées au crible de

1. Ésotérique, par opposition à exotérique signifie intérieur, donc caché.

2. *L'Erreur spirite*, éd. Didier et Richard.

l'analyse. Sur l'ensemble des cas étudiés par les trois auteurs, Gurney, Myers et Podmore, plusieurs résistent à toute tentative de réduction à des phénomènes connus : hallucinations, télépathie, pathologie, fraude. Pourtant, dans un souci de prudence déterminé en grande partie par le fait que la toute jeune SPR a une réputation de sérieux scientifique à établir, les auteurs, au terme de longues tergiversations, choisissent de conclure qu'en dépit de la manifestation quasi certaine de facultés « paranormales » encore mal connues, les apparitions étudiées ne prouvent en rien la réalité d'un déplacement de l'esprit hors du corps. En un mot comme en cent : l'hypothèse de la sortie hors du corps est repoussée ! Ce premier pas, entravé par plusieurs siècles de préjugés, n'en ouvre pas moins une voie sur laquelle d'autres vont s'embarquer avec plus d'intrépidité.

Un siècle plus tôt, la découverte par Mesmer¹ du magnétisme animal avait déjà déclenché une véritable révolution intellectuelle. En établissant sur des bases expérimentales solides l'existence chez les êtres vivants d'une force invisible dotée de pouvoirs multiples², Mesmer ramenait au cœur du débat scientifique l'éternelle question de la nature occulte de l'homme. Si l'homme, en effet, se montre capable d'action à distance au moyen de quelque force invisible, alors pourquoi le fameux « corps astral³ » des occultistes n'existerait-il pas ? Et s'il existe, pourquoi ne serait-il pas la source produisant ce fameux fluide invisible ?... C'est ce qu'affirme en tout cas le chercheur Adolphe

1. Franz Mesmer : *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal*, éd. Didot le Jeune, 1779.

2. Télépathie, télékinésie, clairvoyance, etc. De Puységur, l'un des élèves de Mesmer obtint de ses sujets « mesmérés » des diagnostics réalisés sur des malades restés chez eux qui se révélèrent d'une telle précision qu'on imagine mal que ces sujets aient pu faire autrement que se rendre « en esprit » auprès des patients. Ce que semble confirmer les descriptions détaillées faites des malades comme de leur environnement.

3. Également appelé corps subtil, éthérique ou même fluidique, bien que le terme le plus courant au début du siècle soit tout simplement celui de fantôme.

d'Assier, qui suggère que chaque être humain contient en lui une copie conforme de son organisme faite d'une substance plus subtile que la chair et bien plus mobile.

Plusieurs chercheurs vont, dans sa trace, s'attacher à tenter de mettre en évidence cet hypothétique double de l'être humain.

Le chevalier de Reichenbach, le premier, s'y essaie. Il ne parvient cependant à aucun résultat concret. Le colonel de Rochas reprend le flambeau et arrive, lui, au cours de séances de transe magnétique profonde, à obtenir la manifestation des « fantômes » de sujets particulièrement réceptifs à l'hypnose. Voici, extrait des *Annales Psychiques* de 1895, le récit de l'une de ces séances expérimentales.

« Je me place en face de Laurent et je le magnétise avec des passes dans une demi-obscurité. Au bout de quelque temps, il voit une colonne lumineuse bleue se former à sa gauche, puis s'éloigner... En même temps se développait à droite une colonne lumineuse rouge qui s'éloigne également. Ces colonnes deviennent de plus en plus lumineuses mais sans formes distinctes ; ce sont des nuées de sa grosseur et de sa hauteur, représentant grossièrement le profil de son corps : quand il soulevait un de ses bras, un renflement apparaissait à la nuée du côté correspondant ; j'actionnais alors vivement son épigastre¹, de manière à soutirer du fluide. Laurent déclara qu'il se sentait vidé ; au bout de quelques instants, il vit les colonnes se réunir entre lui et moi et former une colonne mi-partie rouge et bleue, représentant encore la forme de son corps². J'en approchais un tison enflammé ; il accusa une forte sensation de brûlure. Quand je touchais le fantôme avec la main, il sentit le pincement mais il ne le sentait plus dès que ma main

1. La partie supérieure de l'abdomen, comprise entre le nombril et le sternum.

2. Dans la tradition polynésienne, au moment de la mort, une nuée sort de la bouche du défunt et se condense au-dessus de lui, acquérant peu à peu la forme humaine. Lorsque celle-ci est complète, le fil qui la relie encore au corps physique se rompt et l'âme, libérée, s'envole dans les cieux.

cessait d'être en contact avec le fantôme. J'interposais pendant trente secondes ma main entre le fantôme et sa jambe ; après le réveil, la jambe était complètement inerte et je dus la frictionner énergiquement pour la ramener à son état normal... »

Expériences passionnantes, que de Rochas interrompt pourtant en raison d'incidents qui lui font craindre pour la santé, sinon la vie, des personnes avec lesquelles il travaille.

Plusieurs années s'écouleront avant qu'Hector Durville ne reprenne les expérimentations là où de Rochas les a laissées. Il publie ses premiers résultats en 1908. Grâce à une simplification des opérations magnétiques, il a pu poursuivre l'œuvre de son prédécesseur sans risques pour les volontaires. Lui aussi, il est parvenu à « extérioriser » le fluide de ses sujets et l'a vu se reconstituer à quelques centimètres d'eux. Il est même allé plus loin : « Sous l'action de la magnétisation qui continue, raconte le chercheur, le fantôme se condense et devient plus lumineux, surtout vers la tête ; arrivé à un certain point de condensation, il prend l'attitude du sujet. Celui-ci étant confortablement assis dans un fauteuil, celui-là s'assied dans un autre disposé pour lui à la place qu'il doit occuper. Et là, comme une ombre, il répète tous les mouvements et gestes du sujet¹. C'est l'image de celui-ci, image objective, réelle, car réfléchi par les glaces, réfractée en passant d'un milieu dans un autre, et comme la lumière : on peut le photographier². »

Plusieurs clichés de doubles seront en effet réalisés à cette époque, qui nous sont parvenus dans un état de conservation plus ou moins satisfaisant. On ne peut que regretter que la Première Guerre mondiale, qui entraîne à ce moment l'Europe et l'Occident tout entier dans le chaos, ait interrompu des travaux qui ne seront par la suite repris par aucun chercheur. Avec les moyens techniques dont on dispose aujourd'hui – la sensibilité des pellicules photogra-

1. Peu après, Durville mettra en évidence le fait que c'est en réalité le sujet qui répète les mouvements du double.

2. *Le Fantôme des vivants*, éd. Henri Durville.

phiques notamment – l'on devrait être en mesure d'obtenir des résultats bien plus probants. Reste que des dizaines de personnes furent à l'époque en mesure de voir (pour certaines), de sentir par une sensation de froid intense (pour la majorité), la présence à quelques centimètres d'elles des « fantômes de Durville ». Après ses premiers succès, le magnétiseur poursuivit ses expérimentations dans plusieurs directions. S'intéressant tout d'abord aux différents sens du fantôme, il mit en évidence leur grande acuité avant d'obtenir quelques résultats dans les expériences de déplacements d'objets produits par le double. Pour finir, Durville se livra à une véritable étude anatomique de ce corps « subtil » dont nous aurons l'occasion de reparler plus loin.

Pour beaucoup de gens, suite aux travaux de Durville, un doute cesse d'exister. Car enfin, quoi ! On a été capable d'extérioriser le double d'un être humain ! Ce « fantôme », de plus, semble posséder des sens, une conscience, une volonté et il est capable d'agir sur la matière... Reste que pour les enfants de saint Thomas, on ne peut le toucher et que seuls les personnes dont les sens sont les plus affinés, comme les médiums, sont capables de le voir nettement...

« Or, ceci étant admis, puisque absolument, indubitablement acquis par l'expérience, est-il possible à un être humain normal et normalement constitué d'extérioriser son propre fantôme ? »

Voilà bien ce qui hante Charles Lancelin, jeune chercheur plein de fougue que les séances de magnétisme d'Hector Durville ont enthousiasmé. Lancelin, ainsi qu'il se définit lui-même, n'est surtout pas « un amateur de merveilleux », juste un « modeste expérimentateur » qui va tenter, avec les éléments de connaissances physiologiques et psychologiques à sa disposition, de parvenir à se dédoubler lui-même.

Après des années d'effort et en s'astreignant à une discipline proprement martiale – comprenant une dynamisation quotidienne de la volonté, une « musculation » de la mémoire, des exercices de relaxation, respiration, méditation et un recours constant à l'autosuggestion – Lancelin

arrive finalement à extérioriser son propre double. Mais son succès n'est que partiel car, pas une fois, il ne parvient à rester conscient au cours de ses expériences.

Ainsi, pendant que son « double somnambule » se promène par la ville et remplit la mission qui lui a été assignée avant le coucher, lui, Charles Lancelin demeure profondément endormi dans sa chambre et ne garde au réveil aucun souvenir de ses escapades nocturnes. C'est seulement par le témoignage des sujets réceptifs chez lesquels il avait prémédité d'envoyer son double qu'il apprend le lendemain le succès ou l'insuccès de ses tentatives.

Sa *Méthode de dédoublement personnel*¹, livre dans lequel Lancelin expose son travail de titan, n'en demeurera pas moins l'ouvrage de référence de toute une génération de chercheurs et deviendra une nouvelle bible pour ceux que passionne le phénomène de l'expérience hors du corps. Au bout du compte, la seule chose qui aura véritablement manqué à ce courageux pionnier pour remplir l'intégralité de son programme fut de n'avoir possédé aucune prédisposition naturelle pour l'expérience hors du corps... Heureusement pour la connaissance dans ce domaine, d'autres que lui n'en sont pas démunis et ils ne vont pas tarder à se faire connaître...

Le premier « projeteur² » à avoir publié le récit de ses propres expériences est un Anglais du nom de Hugh Calloway qui commença à diffuser en 1920 dans l'*Occult Review* sous le pseudonyme d'Oliver Fox le récit de ses OBE (Out Of Body Experiences : expériences hors du corps). Ces récits seront regroupés quelques années plus tard dans un ouvrage devenu à son tour un classique : *Astral projection – A record of out-of-body experiences*³.

C'est aux environs de sa seizième année que le jeune Calloway remarqua au cours de l'un de ses rêves que le pavage de la rue dans laquelle il se tenait – et qu'il

1. Éd. F. Lanore, François Sorlot.

2. Celui qui pratique la « projection astrale », terme le plus commun, à l'époque, pour désigner l'expérience hors du corps.

3. New Hyde Park, New York University books.

connaissait parfaitement pour se trouver à deux pas de chez lui – ne correspondait pas au souvenir qu'en gardait sa mémoire : les pierres de toute évidence n'étaient pas disposées dans le bon sens. Calloway trouva d'abord la chose pour le moins bizarre. Puis, à l'instar de Louis Jovet dans *Drôle de drame*, il en vint à trouver étrange d'avoir pu, en rêve, penser que quelque chose était bizarre. N'était-ce pas là le propre du rêve d'être peuplé de bizarreries ? C'est à ce moment précis qu'il prit réellement conscience de ce qui se passait : alors qu'il était en plein rêve, il pensait ! Il analysait, exactement comme il avait l'habitude de le faire en plein jour ! Cette prise de conscience inopinée produisit sur lui un tel choc qu'il se réveilla aussitôt. Impossible de fermer l'œil du restant de la nuit. Calloway était dans un état de surexcitation intense, taraudé par la question de savoir s'il était vraiment possible de rester conscient durant ses rêves. Le garçon n'eut, dès lors, de cesse que d'arriver à revivre un tel moment. Oniros soit loué, il y parvint très rapidement. Durant les trois années qui suivirent, le jeune Anglais s'appliqua donc sans relâche à acquérir le plein contrôle sur ses rêves et il y obtint de larges succès.

Les rêves lucides et leurs rapports étroits avec l'expérience hors du corps seront largement analysés dans un chapitre ultérieur, qu'il nous suffise de dire ici que Calloway fut l'un des grands précurseurs dans ce champ d'investigation extrêmement riche, et abordons la période de ses expérimentations qui nous intéresse plus particulièrement.

Ayant acquis une certaine maîtrise sur les mécanismes actionnant l'univers onirique, Calloway découvrit qu'il était capable d'induire une sortie hors de son propre corps à partir de l'état de catalepsie physique dans lequel il se retrouvait parfois au retour de ce qu'il appelait : « ses rêves de connaissance¹ ».

Mais, comme il ne parvenait pas toujours à faire la

1. Durant le sommeil et particulièrement durant la phase de rêves, l'organisme au repos connaît une légère paralysie. Ce phénomène pour des raisons évidentes que nous détaillerons plus loin s'accroît encore durant le voyage hors du corps.

différence entre l'état de rêve lucide et celui de la sortie hors du corps¹, il s'efforça dès 1905 de mettre au point une technique de projection lui épargnant le passage par la phase onirique. Il trouva à cela une motivation supplémentaire lorsqu'il vint à rencontrer une jeune fille du nom d'Elsie dont il s'éprit... En compagnie de la jeune fille et de deux ou trois autres camarades, le jeune Calloway s'était en effet laissé aller à quelques confessions sur ses activités nocturnes. Il fut désagréablement surpris de s'entendre répondre par la bouche aimée que toutes ses prétendues expériences hors du corps n'étaient qu'hallucinations ou délires. Vexé que l'on mît sa parole en doute, Calloway s'échauffa plus que de raison pour un Anglo-Saxon et se laissa aller à traiter la jeune fille de « petite buse », d'« esprit étroit ». Prenant à son tour la mouche, Elsie lui rétorqua qu'on allait bien voir qui des deux était la buse et s'engagea à lui rendre visite le soir même dans sa chambre.

Quelle ne fut pas la surprise du jeune garçon, lorsqu'à la nuit venue, et alors que las d'attendre une très hypothétique visite, il était près à céder à l'endormissement, il vit soudain apparaître le fantôme d'Elsie au pied de son lit ! Inutile de dire qu'il en fut quitte pour une nouvelle nuit blanche et que le lendemain, il filait chez la jeune fille pour lui faire le récit de l'extraordinaire « apparition » dont il avait été le témoin. Ce ne fut toutefois pas nécessaire. Car c'est Elsie elle-même qui lui conta par le menu ce qu'elle avait vu dans cette chambre inconnue d'elle. Tout ce qu'elle dit s'avéra parfaitement exact. Qu'avait-il donc bien pu se passer ?

Au moment de se coucher, la jeune fille – qui ne manquait pas de caractère – s'était concentrée durant plusieurs heures pour essayer de se projeter dans l'appartement de son camarade. Elle succomba au sommeil sans

1. Tout le débat entre les partisans de l'OBE et ses détracteurs, se situe précisément aujourd'hui sur ce terrain. Les premiers sont convaincus que le sujet se dédouble effectivement, les seconds qu'il se contente de rêver qu'il le fait. Cette controverse sera largement abordée au chapitre 11.

y être parvenue – pensait-elle – et, au moment précis où elle se réveilla, le souvenir d’une scène étrange lui revint en mémoire : elle se tenait dans la chambre de Hugh, appuyée sur sa commode et elle le dévisageait avec insistance tandis que lui la fixait d’un air hébété...

Calloway ne raconte pas ce qu’il advint de son idylle avec la téméraire Elsie. Toujours est-il qu’au terme de deux ou trois années d’efforts, il maîtrisait parfaitement la projection consciente et volontaire. Se plaçant pour cela dans un état de relaxation très poussée qu’il dénomme « condition de transe », il actionnait en lui « la porte de sa pinéale¹ », un étroit passage visualisé comme une trappe à l’intérieur de son cerveau et par lequel il se catapultait littéralement hors de son corps. Durant une trentaine d’années, Calloway-Fox va explorer le monde nouveau qui s’ouvre à lui. Il raconte avoir voyagé dans divers contrées du globe et partagé à l’occasion ses aventures avec un ou deux amis intéressés par la chose. Il parvient même un jour à ce qu’il pense être les frontières du monde matériel : un éblouissement de cercles concentriques et lumineux qui l’effrayèrent terriblement. Il n’en poursuivra pas moins toute sa vie ses explorations hors du corps, mû, sur la fin, par le désir de rencontrer un guide spirituel capable de lui montrer « sa voie ». Nul ne sait s’il put entrer en contact avec ce maître. Ses derniers écrits, non plus que les témoignages dont on dispose, ne dévoilent ni ce qu’il a trouvé ni même s’il l’a trouvé...

À la même époque, mais de l’autre côté du Channel, l’au-delà reçoit les visites fréquentes d’un explorateur français. On en sait encore moins sur la personne de Marcel Forhan que sur celle de Calloway. L’homme, apparem-

1. Dissimulée au cœur du cerveau, la glande pinéale – « porte du lotus d’or » du Tao – est considérée par beaucoup d’occultistes d’Occident et d’Orient comme le siège de l’âme et du « troisième œil », organe de la vision spirituelle. De nos jours, les spécialistes de physiologie animale appellent d’ailleurs troisième œil la glande pinéale des batraciens, dans laquelle ils ont isolé des cellules photosensibles et phonosensibles.

ment fort discret, aurait partagé son existence entre l'Orient et la France et il publia, lui aussi sous un nom de plume (on se méfiait décidément beaucoup du jugement de ses contemporains à l'époque) une trilogie : *Le Médecin de l'âme*, *L'Évolution dans les mondes supérieurs* et *Aimez-vous les uns les autres*¹. Cette œuvre, publiée sous le pseudonyme aux résonances hébraïques d'Yram, fut diffusée en 1926 par Adyar, maison d'édition proche du courant de pensée théosophique très en vogue à l'époque et qu'avait importé d'Orient quelques années auparavant Helena Blavatsky.

Yram, s'il fait une large place aux observations rapportées des autres dimensions, est particulièrement discret sur la façon dont lui-même parvint à se dédoubler pour la première fois. Il ne semble pas que la chose lui soit arrivée naturellement ou par accident, comme c'est souvent le cas, mais plutôt à la suite d'un important travail d'ascèse dans lequel il fit intervenir prioritairement : la relaxation, la respiration rythmée et la faculté de concentrer sa pensée sur un seul objet, puis sur aucun. Yram présente son œuvre comme étant le résultat de quatorze années d'expérimentations hors du corps. Elles lui auraient permis de voyager d'un extrême à l'autre de l'univers créé. Au bas de l'échelle, Yram place notre monde matériel, celui de la réalité physique et plus on s'élève ensuite dans les sphères supérieures, plus la substance qui les compose s'affine pour tendre vers une pure « force ».

Après s'être livré comme le font la plupart des projeteurs lors de leurs premières sorties à diverses expériences « d'acclimatation » dans sa chambre et après avoir rendu visite à quelques connaissances, Yram va dépasser successivement les puissantes « barrières de la peur » qui avaient, semblait-il, stoppé en route un Calloway. Mieux préparé que ce dernier à affronter l'inconnu en raison de sa bonne connaissance des phénomènes psychiques, il peut s'élancer dans l'espace infini de ces « mondes supérieurs ». « La

1. Éd. Adyar pour le premier volume. Le second a été réédité par Le Monde Inconnu et le troisième est épuisé.

substance de ces vastes mondes, décrit-il, présente l'apparence d'une atmosphère allant de l'obscurité la plus complète à une clarté radieuse, en passant par tous les tons grisâtres intermédiaires. L'on ne voit ni haut, ni bas, ni droite, ni gauche. » Yram visite ainsi une multitude de régions aux propriétés déroutantes. Il effectue des rencontres plus ou moins agréables selon les « niveaux » dans lesquels il circule et finit par être en mesure de dresser une première « carte de l'au-delà ». Il hiérarchise l'invisible en trois grands « mondes » très différents, possédant chacun son atmosphère et ses lois spécifiques. Le monde matériel ou monde des faits est notre lot quotidien. Le monde des désirs ou monde des lois se situe juste au-dessus et le monde des idées ou monde des principes culmine en haut de la pyramide. Cette topographie de l'invisible n'est pas sans offrir de nombreux points communs avec la vision ésotérique traditionnelle du cosmos et avec l'idée même que s'en faisait déjà Platon, il y a vingt-quatre siècles.

Dans l'abondance relative des récits autobiographiques consacrés aux expériences hors du corps, l'œuvre d'Yram occupe une place à part. Vieille de près de soixante-dix ans, les vues qu'elle offre sur l'organisation et le fonctionnement de l'invisible n'apparaissent en rien dépassées aujourd'hui. On les retrouve au contraire souvent confirmées et enrichies dans les hypothèses de travail que les physiciens et les penseurs les plus hardis de notre époque osent faire jaillir au bout de leur craie ou de leur plume. Doué d'un esprit d'observation hors pair et d'une solidité mentale à toute épreuve (« les pieds sur terre, la tête dans les étoiles » conseille le vieil adage ésotérique), Yram, le premier, a mis en évidence l'étroitesse du lien unissant dans les autres dimensions les notions de subjectivité et d'objectivité. En d'autres termes, il avance qu'au voyage dans l'espace situé hors du corps correspond simultanément une plongée au plus profond de l'être humain. Partant de là, les qualificatifs habituels de « subjectif » et d'« objectif » perdent tout leur sens. Cet apparent paradoxe qui constitue sans doute le point crucial de toute notre affaire est loin d'être une partie de plaisir pour notre cerveau cartésien, et nous

aurons l'occasion d'y revenir encore et encore pour tâcher d'y voir un peu plus clair.

Finalement, au terme de plusieurs années de pérégrinations « astrales¹ », Yram sent qu'il touche aux limites de ce que lui autorisent ses propres facultés. Il a alors recours, pour outrepasser la frontière des régions les plus élevées, à ce qu'il appelle « un subterfuge ». Unissant momentanément ses capacités à celles de sa femme (il ne donne malheureusement pas plus de détails), il se catapulte au-delà des trois mondes connus et s'extrait de « l'espace phénoménal ». Il peut alors expérimenter à quelques reprises un état extatique merveilleux qu'il baptise du nom d'« Unité-multiplicité », état comparable à un « océan d'amour prenant possession de son lit ». Dans cet « état d'être échappant à toute notion d'espace et de temps », il constate que sa conscience, tout en restant une et entière, se démultiplie jusqu'à être partout à la fois. « Il n'y avait pas de différence de durée entre l'action et la réaction que j'opposais, rapporte-t-il. Action et réaction étaient simultanées dans une clairvoyance immédiate de tous les détails de cause et d'effet. » Une plénitude faite d'omniprésence et d'omnipotence d'un caractère proprement « divin » et qui n'est pas sans faire penser à ce paradis suprême auquel font référence la plupart des religions.

La leçon finale qu'Yram tire de toutes ses expériences paraîtra peut-être banale à certains ; elle sera lumineuse pour d'autres. L'amour du prochain, la maîtrise de soi et la constance dans un idéal élevé représentent, à l'en croire, les trois qualités indispensables à qui veut l'imiter. Loin de se réduire à un simple code moral imposé, elles constituent, « de fait », les clés d'accès aux mondes supérieurs. Tout simplement parce qu'elles en sont les véritables « Lois naturelles ». C'est pourquoi elles régissent la réalité dans l'au-delà avec une rigueur tout aussi mathématique que

1. L'astral est le terme désignant dans la tradition ésotérique « l'au-delà » et les dimensions invisibles. Le « voyage astral » est une autre expression pour le voyage hors du corps.

celle que nous trouvons mise en œuvre ici-bas dans la loi de gravité.

En raison, sans doute, de sa forte imprégnation métaphysique, l'œuvre d'Yram ne rencontra qu'un médiocre succès de librairie. Elle demeura longtemps ignorée du public comme des spécialistes. Aussi, lorsque quelques années plus tard, Hereward Carrington, un spécialiste américain des phénomènes psychiques, entreprit de faire le point sur ce que l'on savait des expériences hors du corps en cette fin des années vingt, il s'arrêta aux travaux de Charles Lancelin. Mais peu de temps après la parution de son livre¹, Carrington reçut une lettre d'un dénommé Sylvan Muldoon qui l'apostropha en ces termes : « Monsieur Carrington, je viens de terminer la lecture de vos ouvrages consacrés aux sciences occultes et psychiques... Votre chapitre sur la projection astrale m'a tout particulièrement intéressé, car je pratique moi-même la projection depuis douze ans, bien avant de savoir que d'autres que moi vivaient des expériences semblables. Ce qui m'a le plus étonné, c'est de lire qu'à votre avis, M. Charles Lancelin a dit pratiquement tout ce qui est connu sur le sujet. Je n'ai jamais lu les livres de M. Lancelin, mais si votre ouvrage, M. Carrington, en reprend l'essentiel, alors moi, je puis écrire un livre sur ce que M. Lancelin ignore !... »

Aussitôt dit, aussitôt fait. Fort de l'assistance et des encouragements de Hereward Carrington, Muldoon se met à son tour à rédiger un ouvrage² dans lequel il analyse dans le détail les principaux aspects concrets du dédoublement : liens entre les facultés de dédoublement et les émotions, la santé ; état cataleptique du corps physique durant la séparation, aspect et caractéristiques du « corps astral », description du câble (la fameuse « corde d'argent » qui le relie au corps physique), correspondances entre rêve et sortie du corps, etc. De nos jours encore, l'ouvrage de

1. *Higher psychical developement.*

2. *La Projection hors du corps*, éd. du Rocher.

Sylvan Muldoon demeure un point de repère capital pour les chercheurs.

Une des affirmations les plus fortes avancées par Muldoon est que le corps astral de chacun d'entre nous se déboîte chaque nuit de façon aussi systématique qu'inconsciente. Au cours de notre sommeil, ce double se met à flotter à quelques centimètres au-dessus de notre corps physique dans le but de refaire le plein d'énergie cosmique.

Muldoon donna également une méthode pour parvenir à se projeter soi-même. À son avis, la manière la plus efficace d'échapper à l'emprise du corps physique est de frustrer ce dernier de l'un de ses besoins essentiels. En le soumettant à l'action de la soif, par exemple. Cela aurait pour effet de faire sortir le « corps astral » (que plusieurs traditions qualifient également de « corps des désirs »), qui n'aurait de cesse que d'avoir annulé la cause du stress. Muldoon raconte qu'il put fréquemment déclencher une sortie de cette façon avant de reprendre conscience dans son corps astral sur le chemin... de la cuisine ! Pour lui, tout le problème réside en fait dans la capacité de chacun à s'autosuggestionner avec suffisamment d'efficacité pour que s'inscrive dans l'inconscient un message assez fort pour entraîner la reprise de conscience au cours de l'expérience... ce à quoi n'était jamais parvenu Charles Lancelin. Son ouvrage est par ailleurs nourri d'une multitude d'anecdotes fort intéressantes même si le lecteur peut les trouver sans aucun doute moins « exotiques » que celles rapportées par un Yram ou un Calloway. Car, ainsi que le constate Muldoon : « Je n'ai jamais connu la moindre expérience hors du corps où je me suis retrouvé ailleurs que sur la planète Terre. Je ne saurais où chercher *des plans supérieurs*. » Lui-même ne semble guère croire à l'existence de ces « paradis » et s'élève avec force contre ceux qui prétendent « effectuer des voyages dans le monde des esprits mais ne racontent jamais rien qu'un simple rêve clairvoyant ne pourrait suggérer ».

Chacun voit midi à sa porte, on le sait, aussi n'est-il pas si singulier de constater que cet homme, que beaucoup d'esprits rationnels de l'époque tenaient pour un doux

dingue, ait à son tour considéré comme autant d'affabulateurs ceux qui affirmaient se dédoubler dans des dimensions autres que notre bonne vieille terre. Muldoon, en tout cas, invite son lecteur à vérifier par lui-même la justesse de ses propos. Pour lui, il en va du voyage hors du corps comme de la cuisine : impossible de connaître le goût d'un mets sans y avoir d'abord croqué. Quant aux prétendus dangers dont les milieux occultistes entourent le dédoublement, c'est, selon lui, pour ne pas avoir à donner des recettes qu'ils seraient bien en peine de dévoiler. Ces prétendus dangers, il ne les a jamais rencontrés sur sa route. Si l'explorateur évoque bien quelques rares « combats astraux » livrés à des entités mal intentionnées, c'est sans en faire ni des drames ni des affaires d'État. Sa conclusion sur le chapitre ressemble plutôt à une invitation au voyage : « Il ne me viendrait jamais à l'idée de dire aux autres qu'une chose est trop dangereuse pour qu'ils s'y livrent mais que pour moi, elle ne présente pas le moindre danger. En effet, je ne crois pas être tellement plus sage qu'eux... » Muldoon va être entendu.

CHAPITRE 3

RENCONTRES AVEC DES ÊTRES
REMARQUABLES

Jeanne Guesné, le voyage en solitaire

Madame Guesné remplit ma tasse de thé et me décoche un de ces sourires indulgents que l'on réserve aux enfants un peu butés qui reviennent cogner pour la dixième fois contre le même obstacle. De mon côté, je ne peux m'empêcher de trouver surréaliste le spectacle offert par cette septuagénaire trépidante qui saute du fauteuil à la théière et du bureau à la bibliothèque, sans cesser pour autant de me raconter plus de quarante années de voyages hors du corps.

Quelques jours plus tôt, bien décidé à passer à la phase suivante de mon enquête : rencontrer des voyageurs hors du corps confirmés¹, j'avais entrepris la lecture de trois

1. Les époux Meurois-Givaudan, qui ont publié plusieurs ouvrages sur leurs voyages hors du corps et donnent régulièrement des conférences sur le sujet ne figurent pas dans ce chapitre. Je ne peux que le regretter. Malgré des offres de rendez-vous étalées sur un délai de plusieurs mois, ils n'ont pu trouver le temps de me rencontrer...

ouvrages¹ dans lesquels Jeanne Guesné a consigné les « fragments de connaissance » que ses expériences peu communes lui ont inspiré. Je tombai sur des livres inspirés, trésors de sagesse, de poésie et véritable mine d'or pour l'enquêteur que j'étais. À peine la dernière page fut-elle refermée, que j'appelai madame Guesné pour lui exposer le sujet de mes recherches. « Mais passez donc me voir, s'empres-sa-t-elle de me répondre. Nous bavarderons un moment. »

Cela fait plusieurs longues et riches heures que ce « moment » s'étire... Jeanne Guesné repose la théière et me sermonne doucement :

– Vous parlez du voyage astral comme s'il s'agissait de s'embarquer pour Tombouctou ou l'Égypte. Mais non ! Le voyage astral est avant tout un voyage intérieur.

De nouveau, je me prends la tête entre les mains et j'essaie de comprendre. J'en suis, à l'époque, au tout début de mon enquête. Et il ne peut à ce moment exister pour moi de collusion possible entre ce que nous dénommons la réalité objective – qui est le spectacle que nous avons chaque jour sous les yeux – et ce qui se passe dans notre tête, que nous avons pris l'habitude de qualifier de subjectif. Ce sont – et je m'accroche désespérément pour que ça le reste – deux choses bien différentes. Pourquoi alors l'adorable petite grand-mère volante que j'ai en face de moi s'acharne-t-elle à prétendre que les déplacements qu'elle a effectué hors de son corps et qui l'ont conduite de sa maison aux destinations les plus exotiques, sont un voyage intérieur ? Quelque chose m'échappe. Et je ne le lui cache pas.

Après avoir réfléchi un instant, Jeanne se résout à changer de pédagogie :

– Voici un exemple. Alors que je me projetais déjà depuis des années, j'éprouvai un soir le besoin de tenter une expérience. Sur le coin de la commode qui est à côté de mon

1. *Le Grand Passage*, éd. Le Courrier du Livre (épuisé). *La Conscience d'être, ici et maintenant*, éd. L'Espace Bleu. *Le Septième Sens*, éd. Albin Michel.

lit, je déposai deux feuilles de papier à cigarettes dans l'intention d'essayer de les mouvoir dès que je serais hors de mon corps. Quand je parvins à sortir – vous vous souvenez que j'ai toujours fait cela volontairement mais jamais à volonté –, je me dirigeai vers la commode. Comprenez bien les circonstances : je me trouvais à ce moment dans ma chambre. Je savais également que si je sortais de cette chambre, en passant à travers le mur, j'apercevrais les voitures garées devant la maison. Je savais encore par expérience que si je décidais de retourner dans mon corps pour vérifier que ces voitures étaient bien là et étaient les mêmes, cette vérification fonctionnerait parfaitement. J'étais donc bien dans ma vraie chambre et c'est donc bien mon vrai corps que je contemplais allongé à côté de celui de mon mari. Bref, tout cela appartenait au réel. J'ai alors avancé la main jusqu'aux feuilles de papier à cigarettes et en me concentrant, je les ai heurtées pour les faire tomber. Mais malgré la violence de mes tentatives, cela est demeuré impossible. Une fois de plus, je constatai que je ne pouvais agir sur le monde matériel.

En revanche, le plus extraordinaire de l'affaire fut qu'il suffit que je pense deux autres feuilles de papier à cigarettes pour qu'aussitôt elles apparaissent sur la commode. Il suffit ensuite que je pense ces feuilles en train de tomber pour qu'en effet, elles volettent jusqu'au sol et y demeurent. J'ai recommencé l'expérience plusieurs fois... pour le même résultat. C'est à cette expérience, je crois, que je dois d'avoir définitivement compris que les réponses aux questions essentielles que je me posais ne se trouvaient pas dans l'astral mais sur terre, dans l'ici et le maintenant.

C'est une des raisons pour lesquelles j'ai choisi d'arrêter de me dédoubler.

J'avais, cette fois, parfaitement saisi ce que Jeanne Guesné cherchait à me faire comprendre : une fois que l'on se trouvait hors de son corps, pour quelque raison mystérieuse, la limite entre l'objectif et le subjectif devenait incertaine. La chose, je le répète, était encore neuve pour moi et si elle devait bientôt devenir le cœur même des perspectives incroyables que j'allais voir s'ouvrir devant

moi, il fallut à mon esprit cartésien plus d'une confrontation pour parvenir à franchir l'obstacle.

– Mais les feuilles, quand vous les voyiez tomber ? ne pus-je m'empêcher de rechigner, il s'agissait donc d'un rêve, d'une illusion ?

– Pas du tout. Lorsque je me dédoublais, je ne perdais pas un seul instant le fil de ma conscience. Chez moi, cette faculté a toujours été détachée du sommeil. Je ne me sentais au contraire jamais aussi consciente que dans ces moments-là. C'était tout sauf un rêve, vraiment¹ !

– Quelle explication alors ?

Nouveau sourire au gamin buté que je suis.

– Jérôme ! La réalité n'est pas ce que nous croyons qu'elle est. Elle est bien plus que cela.

– Mais encore ?

– En astral, la pensée est vraie. Elle crée. On y est confronté à deux états de réalité différents de la matière...

Stop ! Je ne suivais plus. J'avais encore dû rater une marche. Mon esprit fut pris dans une spirale sournoise. Il lui fallait du concret, d'urgence.

– Jeanne, euh !... racontez-moi comment tout a commencé.

De nouveau, ce sourire.

– Ne vous inquiétez pas, vous y viendrez. La graine est semée. Elle finira par germer.

Silence. Le regard se tourne vers l'intérieur. Un sourire se met à flotter sur les lèvres fines. Et puis :

– C'est madame T. qui planta la graine en moi.

Jeanne raconte.

Madame T... Lorsqu'elle était encore adolescente, à seize ans, Jeanne avait l'habitude d'aller se promener dans les collines qui entouraient la maison de ses parents, près de Vichy. Madame T., une vieille femme qui vivait là dans la

1. Détail amusant : Yram, que Jeanne Guesné n'a pourtant pas lu, s'est livré à la même expérience. Il lui plaça une feuille sur sa commode mais une fois sorti de son corps en trouva deux (!). Il les prit toutes les deux et les transporta sur son lit. De retour dans son corps, la feuille n'avait pas bougé de place et naturellement, rien sur le lit !

frugalité la plus extrême, habitait une petite maison longue et basse, perdue au milieu de grands prés, sur les hauteurs. Lorsqu'elle voyait arriver la petite, son visage s'illuminait d'un beau sourire « silencieux et chaud comme un grand feu ».

S'ouvraient alors pour l'enfant des heures d'une quiétude extraordinaire aux côtés de cette femme simple et modeste qui savait pourtant transmuter le temps en or et les mots en diamants. Car madame T. possédait une qualité rare : elle savait écouter et elle comprenait tout. Jeanne arrive-t-elle inquiète, triste ? Quelques secondes en sa présence suffisent pour qu'elle se sente consolée, « neuve et lavée de tout problème, en paix ».

En réalité, madame T. que Jeanne Guesné compare volontiers à Don Juan, un sorcier yaqui qui fut le guide spirituel de l'anthropologue américain Carlos Castaneda, parle peu et avec « une simplicité qui effaçait toute ombre ».

Que lui enseigne donc la vieille femme ? Rien d'extraordinaire en apparence : juste à reconnaître autour d'elle le frémissement de la vie qui se manifeste en toute chose. Une vie que madame T. affirme ne jamais commencer, ne jamais finir, mais se renouveler perpétuellement dans les formes innombrables que lui offre la nature.

Petit à petit, Jeanne se familiarise avec l'idée que l'existence ne se borne pas aux limites corporelles. De temps en temps, d'ailleurs, l'ancienne lui entrouvre les portes de cet « autre côté » auquel elle a accès depuis toujours, de façon naturelle. Un jour, madame T. lui montre le creux de sa paume, une tête de patriarche vient de s'y inscrire en ombre et reste visible plusieurs minutes. Madame T. ne sait pas ce que cela signifie... « C'est », tout simplement.

Une autre fois, elle se met à caresser une forme invisible, à ses genoux. « La petite P. vient de mourir, dit-elle d'une voix douce. Pauvre petite, elle dort maintenant. » Jeanne consulte sa montre, il est seize heures dix. Quand elle redescend chez elle, un peu plus tard, elle apprend du voisinage que P., une voisine âgée de dix-huit ans et malade depuis plusieurs mois, est en effet décédée à seize heures. Et

puis madame T. possède une faculté bien plus étonnante encore : celle de se déplacer, de « vivre » dans d'autres époques où elle circule à sa guise hors de son corps. Parfois, elle raconte ses voyages à Jeanne, qui l'écoute de toute son âme. Jamais pourtant, la jeune fille n'éprouvera le besoin de faire la même chose. Cette compagnie inestimable lui suffit.

Les années passent. Jeanne grandit. La vie sépare les deux femmes. Lorsqu'elle apprend, un matin, que madame T. vient de disparaître, à l'âge de soixante-douze ans, un déclic se produit en Jeanne. Elle ressent soudain le besoin irréprensible de tenter de sortir à son tour de son corps. Durant des mois, elle va se concentrer chaque soir dans son lit pour essayer d'y parvenir... en vain. À l'époque, Jeanne travaille comme infirmière dans un hôpital de la région et lorsqu'elle rentre chez elle, son service terminé, elle est épuisée. Presque systématiquement, elle s'endort. Elle décide alors de régler son réveil sur 5 heures du matin afin de donner à son corps le repos qu'il réclame. L'aube devient le cadre de ses tentatives têtues et infructueuses. Elle s'acharne. Rien n'y fait. Quand subitement, au bout de treize mois d'essais quotidiens, « cela » se produit enfin. « À un certain moment de mon “attente”, raconte-t-elle, je sentis avec une certitude indiscutable que la possibilité était là. Alors une peur atroce, une peur “de ventre” me submergea en me paralysant. Je “sus” que je risquais la mort, et j'avais vingt-huit ans... Je compris en même temps que si je reculais, c'en était fini, je ne pourrais plus jamais le tenter... Alors je fis un effort, d'ailleurs indicible, et je sortis. Je me retrouvais sans poids, flottant au plafond de ma chambre, cherchant à trouver un équilibre, “m'ébrouant” à l'image d'un jeune chien qu'on a jeté à l'eau.

« Dans une luminescence bleutée assez semblable à la luminosité d'un clair de lune, je voyais au-dessous de moi mon lit avec mon mari qui dormait paisiblement et..., ce qui paraît incroyable, mon corps que je venais de quitter. Je crois vraiment qu'aucun récit ne peut communiquer l'impression saisissante que je ressentis alors... j'avais

réussi, j'étais sortie de mon corps et j'étais toujours vivante ! Je dirais même, j'étais plus vivante, plus présente à cette réalité nouvelle qui était moi, avec une conscience d'être là, décuplée. De tels instants vous marquent à jamais. »

Nous sommes alors dans la nuit du 31 mai au 1^{er} juin 1938. Pendant plus de quarante ans, Jeanne Guesné va effectuer des dizaines de sorties hors de son corps. Elle découvre des endroits magnifiques, très lumineux et d'autres, sombres et glacés, où le seul fait de devoir se mouvoir est une épreuve. Jeanne fera également des rencontres. Certaines, pense-t-elle, ne sont que des projections de son esprit – comme le papier à cigarettes ! – mais pas toutes. Pas ses parents – elle en est certaine – qu'elle va retrouver, sans l'avoir réclamé, dans un éblouissement si intense qu'elle sera chaque fois presque aussitôt catapultée dans son corps par le choc émotionnel.

Elle trouve en tout cas dans ses voyages la confirmation de ce que lui a enseigné madame T. et qu'elle pressent depuis sa plus tendre enfance, lorsque tout enfant, déjà, elle se réfugiait « à l'intérieur de soi » pour y retrouver Françoise, sa petite camarade emportée par la diphtérie : la mort n'existe pas ! Ce qui existe au contraire, c'est une Vie universelle, omniprésente.

Mais au cours de ces sorties en astral, ce monde mi-matériel et mi-psychique, l'expérience des papiers à cigarettes et d'autres aventures encore lui révèlent « l'absence d'une véritable autonomie ».

– Je compris très vite, dit Jeanne que c'était ici, dans ce corps, que les efforts devaient être tentés. Il me fallait jeter un pont sur l'abîme séparant mon existence journalière de ces états extraordinaires de lucidité vécus hors de mon corps. Sinon, à quoi bon !

Ainsi renonce-t-elle définitivement un beau matin à quitter son corps et choisit-elle au contraire de l'habiter aussi intensément que possible afin d'opérer ici et maintenant la transmutation de son être.

Développer son Attention (mot clé de la philosophie guénéenne) au monde et à soi, apprendre à se connaître et

s'accepter, travailler sur soi et s'écouter pour découvrir dans le silence du mental, le murmure de la Vie intérieure, le trésor de sa « nature réelle », voilà le but que Jeanne Guesné a toujours poursuivi et qu'elle poursuit encore. Quelques heures passées à ses côtés suffisent à se convaincre qu'elle y est – en bonne partie au moins – parvenue.

– Mais l'astral, madame Guesné ?

– La réalité n'est pas un autre monde, ce n'est pas un au-delà, mais une autre façon d'être dans le monde.

– Mais l'astral, l'astral ?!

Dernier sourire.

– À un disciple qui lui demandait : « Qu'advient-il de moi après ma mort ? » Le maître répondit : « C'est comme si tu me demandais ce que devient mon poing lorsque ma main est ouverte. »

Depuis, je passe mon temps à ouvrir et refermer ma main...

Raymond Réant : demandez-lui la lune !

Monsieur B.C. : – J'ai vu monsieur Réant sur ma droite, puis Mme D.D. J'ai vu également une dame blonde...

Madame F.D. : – Je n'ai pas pu descendre, j'ai eu l'impression de rester au-dessus... J'ai vu quelqu'un tomber et j'ai eu très peur. J'ai appelé monsieur Réant, et je suis repartie à toute vitesse. Qui est tombé ?

Raymond Réant : – Vous allez bientôt le savoir.

Monsieur J.P. : – Cette fois-ci, je suis allé très vite et j'ai eu l'impression de ne pas pouvoir faire ce que je voulais. Je me suis trouvé sur le bord du lac noir, très près, et j'ai eu l'impression que nous étions au moins sept. On se tenait par la main, alignés en ligne droite. J'ai regardé en face parce que monsieur Réant m'avait dit qu'il allait se passer quelque chose, et j'ai entendu « Plof ! » Et j'ai vu une gerbe de liquide apparaître à la surface du lac. Je ne pensais pas

que je me trouvais sur le soleil et me suis dit : « Quelqu'un vient de tomber dans l'eau »... j'ai avancé un peu pour voir si quelque chose allait en sortir ; je n'ai rien vu. Alors je suis revenu avec les autres... Après je suis revenu sur terre.

Madame C.E. : – J'y suis bien allée, j'ai regardé en face et j'ai vu le « personnage » avec l'impression qu'il tirait mes bras... Je voulais rester... Il me répétait : « Fais ton chemin... Fais ton chemin. » Derrière lui, il y avait comme un nuage, une sorte de champignon mauve, c'était très joli.

Raymond Réant : – Avez-vous vu ce qui sortait de ses mains ?

Madame C.E. : – Je ne sais plus, je le regardais, j'étais bien et voulais rester.

Monsieur P. : – J'ai eu un phénomène de répulsion. J'essayais de descendre, de prendre contact mais je remontaï ; à ces moments-là, je voyais quelque chose de nébuleux, de nuageux. Je suis revenu et ai trouvé du noir. Et puis, j'ai eu l'impression qu'il y avait quelqu'un qui plongeait et ressortait du lac noir, avec une personne à la main... Il la tirait du lac.

Raymond Réant : – Avez-vous vu le personnage en question ?

Monsieur P. : – Non... C'était tellement surprenant cette plongée !...

Raymond Réant : – Il faut bien avouer que ce n'est pas courant d'aller se baigner sur le soleil.

Monsieur P. : – J'étais trop loin et ne pouvais pas détailler les visages. Je n'ai rien pu voir d'autre, je suis revenu.

Monsieur L.J. : – J'ai essayé d'aller dans le lac, je me suis retrouvé en dehors, puis j'ai vu une vague, comme un nuage blanc qui a volé, puis c'est tout.

Madame L.J. : – Pour moi, cela a été bizarre, j'ai été très surprise parce que j'ai effectivement vu ma grand-mère et mon père, tous deux décédés, mais assez différents, c'est-à-dire beaucoup plus « froids » qu'au premier voyage. Ils ont été surpris de me voir. Monsieur Réant l'a entendu ; ils m'ont dit : « Mais, tu n'es pas morte ? »... Puis ma grand-mère a ajouté : « Tu dois faire ton chemin. » Cela m'a

surpris. Puis, j'ai aussi vu apparaître quelqu'un... Autant mes parents étaient orange, autant celui-là était blanc. C'est curieux, en le regardant, j'ai senti une grande énergie, et j'ai eu l'impression que les gens orange dépendaient de ce personnage.

Raymond Réant : – Il s'agissait d'une dépendance sans en être une, parce que ce personnage représente la vie.

Madame L.J. : – Et ce personnage m'a dit également : « Fais ton chemin. » Ensuite j'ai entendu un « plouf ! » dans le lac noir et je me suis dit : « C'est Monique qui se fait remarquer. »

Madame Monique : – Oui, c'était moi effectivement.

Madame L.J. : – Je me suis dit : « Ce n'est rien, monsieur Réant va la sortir de là. » Et de l'autre côté, j'ai vu un homme qui dégageait une énergie considérable ; bizarrement, il me semblait que nous avions quelque chose de lui.

Raymond Réant : – Vous verrez la prochaine fois, vous comprendrez tout ce qui se passe en ces lieux...

De quoi s'agit-il au juste ? Ce dialogue pour le moins surprenant, dans lequel il est question de lac noir, de bain non pas de soleil mais sur le soleil, de gens qui apparaissent et disparaissent, plongent et repartent en volant vers la terre, est-il extrait d'un roman de science-fiction?... Non pas. Des conversations de ce genre, on peut en entendre presque chaque semaine, quelque part dans la banlieue est de Paris, dans le petit salon du parapsychologue Raymond Réant, dont le pavillon est investi chaque lundi et samedi par une douzaine de personnes, toutes passionnées de parapsychologie.

Les dialogues retranscrits ici sont en effet extraits d'une de ces petites conversations à bâtons rompus qui suivent chacune des expériences de dédoublement organisées par Raymond Réant pour ses élèves. Bien sûr, il ne les emmène pas dès le premier cours sur le soleil et tous ne suivent pas le mouvement d'aussi belle façon. Il y a des étapes et des échecs. « Une question de moment et d'individus », explique le parapsychologue qui demeure pourtant convaincu que tout ce qu'il parvient à faire, lui, la plupart des gens

sont capables de le réaliser. Il suffit pour cela de « croire » suffisamment en soi et en ces « pouvoirs endormis » qu'il s'évertue au fil des cours à réveiller.

En ce qui concerne les expériences hors du corps, Raymond Réant utilise une méthode bien à lui, à la fois progressive dans son approche et instantanée dans son application, et dont le grand avantage est, à ce qu'il dit, de court-circuiter certains problèmes physiologiques rencontrés à l'époque où il procédait selon un schéma plus classique : relaxation, vide mental, extraction du corps par étapes, etc. Il lui arrivait alors parfois d'être confronté de la part de certains élèves à diverses réactions de panique – purement instinctives – comme l'accélération du rythme cardiaque ou un sentiment de peur viscérale développé, semble-t-il, par l'instinct de conservation qui se montre incapable d'interpréter la sortie hors du corps en termes autres que ceux d'une mort imminente.

Raymond Réant commence donc lors des premiers cours par demander à ses élèves de bien visualiser le petit salon dans lequel ils sont réunis. Puis il convie l'un d'entre eux à aller s'asseoir dans le couloir attenant à cette pièce. Une fois en place, l'élève fait le vide dans son esprit et s'imagine se tenant debout dans le salon, face à la bibliothèque. Ceux qui sont restés à l'intérieur tentent pendant ce temps de percevoir son « double » ainsi projeté. S'il se manifeste, celui-ci a l'apparence d'un halo d'énergie vibrante, de forme vaguement humaine et d'une texture comparable, disons, aux ondes de chaleur qui s'élèvent des routes en été. Chacun à leur tour, les élèves restés dans le salon se lèvent et approchent leurs mains de cette « présence » dont ils cherchent à délimiter les contours grâce à un léger picotement ressenti au bout des doigts ou à une impression de chaleur. Dans les faits, seuls les personnes les plus douées ou les mieux entraînées sont en mesure de percevoir visuellement la présence du double dans la pièce.

Dans l'optique de réaliser cet ouvrage, j'ai personnellement suivi les cours de Raymond Réant durant une année. Sur notre groupe composé d'une dizaine d'élèves, tous néophytes, trois parvinrent immédiatement à effectuer ces

observations. Ils se montrèrent par ailleurs capables de déterminer le moment précis où le double se manifestait dans la pièce ainsi que le parcours qu'il empruntait dans ses déplacements. Les autres, dont j'étais, durent se contenter de la perception tactile, fort subtile au demeurant. Après plusieurs séances, mis en confiance par cet exercice et plusieurs autres comme la psychopathotactie (recherche d'informations à partir du contact tactile avec un objet), les élèves sont invités à se dédoubler une première fois dans un endroit fixé à l'avance. Le plus souvent, il s'agit d'un tube à essai (eh oui !). L'éprouvette est recouverte de plusieurs couches de papier de couleur destinées à dissimuler son contenu. Le but du jeu est de se projeter à l'intérieur du tube pour découvrir ce qu'il contient, en essayant, si possible, au passage, d'apercevoir les personnes présentes à ses côtés.

Là encore, les résultats diffèrent grandement suivant les individus. Lorsque l'on parvient à « deviner » la substance contenue dans l'éprouvette sous le coup d'une inspiration certes visuelle, mais ne s'accompagnant pas d'images vraiment nettes de soi à l'intérieur du tube – comme ce fut le plus fréquemment le cas en ce qui me concerne –, on a du mal à s'empêcher de penser à un phénomène de l'ordre de la télépathie. Pourtant, lorsque l'un des élèves rapporte : « Je me suis englué dans quelque chose de collant. C'était poisseux et rouge » et que Réant décachette le tube pour faire apparaître de la confiture de fraises ou bien lorsqu'un autre raconte : « J'escaladais des rochers translucides, comme de gros diamants » et que l'éprouvette s'avère contenir du sucre en poudre, l'expérience donne à réfléchir... Le nombre de réponses exactes croît d'ailleurs avec l'entraînement ainsi que la netteté des visions et des impressions rapportées par ceux qui se sentent le plus à l'aise dans cet exercice.

Enfin, après quelques semaines de ce régime apéritif, le moment tant attendu arrive où Raymond Réant annonce : « Vous allez me suivre. Je ne vous dis pas où nous allons aller, c'est vous qui me le direz au retour. » Chacun s'immobilise alors sur sa chaise, mains posées à plat sur les

cuisses et ferme les yeux. Quelques secondes de concentration et... Top! C'est parti! Un sentiment soudain de légèreté et puis...

... Quelques minutes plus tard, les élèves comparent leurs impressions au cours du traditionnel « debriefing ». Chacun témoigne de ce qu'il a vu, fait, ressenti.

Sans doute, une fois encore, les résultats que j'ai personnellement obtenus m'ont paru décevants, tout au plus quelques impressions : couleurs, formes ou paysages cadraient avec le récit final délivré par Raymond Réant.

Disons que je ne me suis pas révélé un sujet très doué. Mon scepticisme naturel n'a certainement rien arrangé à l'affaire. Il en est allé différemment de plusieurs autres élèves, la majorité, dois-je avouer à mon grand désarroi. N'est-ce pas, en définitive, le plus important?... Comme dans le récit rapporté en début de chapitre, nombre de mes camarades furent en mesure de rapporter non seulement un témoignage personnel concordant sur bien des points avec celui des autres mais également sur ce que faisaient ceux-ci pendant le dédoublement. De quoi se sentir frustré, c'est certain. Au cours des dédoublements organisés par Réant, si certains se contentent de « voir » la scène plus ou moins nettement sur l'écran de leurs paupières closes, d'autres y participent de plain-pied (si j'ose dire). Ils y sont ou, en tout cas, s'y sentent complètement. Ils voient, entendent, ressentent jusqu'à la caresse du vent sur leur peau tandis que Raymond Réant les fait voler en formation serrée autour du peuplier du jardin, de la tour Eiffel, du mont Blanc et tôt ou tard... de la lune !

Alors quoi?! Hallucination collective? Illusion puissante créée par le charisme d'un esprit fort? il est bien tôt pour rendre un verdict définitif. Contentons-nous pour l'instant d'enregistrer les témoignages et d'apporter des pièces au dossier. Le parti de l'accusation, il va de soi, aura la parole à son heure et avancera ses arguments. Tâchons plutôt d'ici là de faire un tour d'horizon aussi complet que possible des diverses manifestations sous lesquelles se présente l'expérience hors du corps.

Il n'est pas vain à ce stade de chercher à en savoir

davantage sur le personnage central de cet épisode : le parapsychologue Raymond Réant. L'homme est issu d'une famille dans laquelle le « don » était puissant. Sa grand-mère maternelle, notamment, possédait un certain nombre de « pouvoirs » et pratiquait la voyance. Aussi, depuis son plus jeune âge, le jeune Raymond se trouva au centre d'événements que beaucoup qualifieraient d'incroyables. Très tôt, malgré les réticences parentales, il apprit donc à développer un certain nombre de ces facultés dites « paranormales » propres aux personnes que l'on a coutume d'appeler des « sujets psi ». Magnétiseur, guérisseur, voyant, radiesthésiste, Raymond Réant a été tout cela successivement. S'il a fait profession de ses dons, il ne paraît pas qu'il en ait tiré un enrichissement personnel excessif. Financièrement parlant, s'entend, car en ce qui concerne l'expérience, Raymond Réant n'est jamais à cours d'anecdotes. Sans doute n'a-t-il jamais fui la publicité faite autour de ses dons, mais, en retour, il s'est rarement soustrait aux demandes d'assistance et aux appels au secours qui, très tôt, ont commencé d'affluer vers lui. Cela lui valut quelques démêlés mémorables avec l'ordre des médecins, dont il garde un souvenir amer : on peut difficilement de nos jours accomplir des « miracles » sans susciter de jalousie.

Un autre souci majeur du parapsychologue semble être celui d'avoir cherché constamment à partager son savoir. Raymond Réant a beaucoup publié et n'a jamais fait mystère de ses façons de procéder. Bien au contraire. Le nombre d'années depuis lequel il donne des cours l'atteste amplement. Autre bon point : il s'est presque toujours soumis aux expériences et vérifications diverses proposées par des scientifiques ou des journalistes avec la meilleure bonne volonté. À ses dépens, parfois, dans le second cas. Raymond Réant a ainsi collaboré avec des archéologues pour lesquels, au moyen de son don de psychopathotactie, il déterminait l'époque, la provenance et l'utilité des objets qui lui étaient soumis. Dans la majorité des cas, les renseignements fournis se révélèrent exacts, quand bien même – ce qui était souvent le cas – ils étaient encore inconnus des

chercheurs eux-mêmes. Cette dernière précision élimine toute réduction des travaux menés à une simple opération de télépathie.

C'est en fait au cours d'une séance de voyance particulièrement intense que Raymond Réant prit un jour conscience de sa capacité à se dédoubler. Concentré depuis plus d'une heure sur l'image d'une personne disparue, il s'efforçait de suivre cette dernière à la trace afin de repérer un élément géographique susceptible de la localiser. Comme chaque fois qu'il se mettait à « voir », Raymond Réant était entièrement absorbé dans le film projeté devant lui et comme empli du sentiment puissant d'être « vraiment » sur place. Lorsque, épuisé par l'effort prolongé, il prit la décision d'interrompre sa voyance, il se retrouva à son habitude dans son bureau, mais, cette fois-ci, il ne s'y tenait pas assis : un autre occupait déjà son siège. Lui, se tenait debout juste à côté se demandant qui pouvait bien être cette personne... Quand il réalisa soudain qu'il était en train de contempler le spectacle de son propre corps ! L'impression laissée par l'expérience fut si forte qu'il essaya très rapidement de réitérer cet exploit. Il s'allongea sur son lit et se visualisa longuement en train de s'élever de son corps, puis flottant au plafond. Quelques dizaines de séances d'entraînement plus tard, Raymond Réant était capable de se dédoubler à volonté. Après avoir rendu quelques visites surprises à des membres de sa famille et à certains de ses élèves, il rangea ce nouvel outil à côté des autres sur les étagères de sa mémoire et se mit à en user de la même manière : lorsque l'occasion se faisait sentir. Guérison, voyance, explorations ou chasse au fantôme ; en un mot, l'ordinaire d'un parapsychologue renommé. Parallèlement, Raymond Réant commença d'enseigner la pratique du dédoublement à ses élèves.

Fort bien ! Mais les vérifications de ce côté, quelles sont-elles ?

Les témoignages ne manquent pas et émanent en particulier de scientifiques. Le professeur Wolkowski, le physicien Michel Troublé et le chimiste Raymond Viltange avaient ainsi conçu un protocole d'expérimentation relativement

rigoureux. Le but de l'opération consistait pour Raymond Réant à se rendre en dédoublement dans diverses éprouvettes afin d'y déterminer la composition chimique des corps s'y trouvant. Les tubes avaient été préparés par des personnes ignorant tout de l'expérience à venir, ce qui permettait de s'épargner en principe tout risque d'interférence télépathique.

À la grande surprise des scientifiques présents, les informations rapportées par le parapsychologue s'avèrent toutes exactes. Non seulement, Réant annonça avec précision l'apparence, la couleur et l'état (liquide, solide ou gazeux) des produits en question, mais il alla jusqu'à décrire la forme de leurs cristaux et, parvenant à contracter au maximum la taille de son double, il s'offrit même un tour de manège atomique afin de déterminer la structure électronique des éléments enfermés dans les tubes. Il commit pourtant une erreur lorsqu'il décrivit une molécule correspondant à celle de l'oxyde de zinc. Or il ne se trouvait d'oxyde de zinc dans aucun tube. Par curiosité, les chercheurs voulurent savoir d'où pouvait provenir cette défaillance... et ils surent. Sur l'un des tubes à essai utilisés pour l'expérience, quelques écailles de peinture blanche subsistaient. On en analysa la composition... La peinture se révéla contenir une très forte proportion... d'oxyde de zinc¹. Depuis, par fidélité à son vieux principe : « Ce que je fais, les autres peuvent le faire », Raymond Réant envoie ses élèves dans des éprouvettes, des ballons remplis de liquide teinté ou sur une balance de précision dans le but de déterminer le poids de notre double!..., poids moyen relevé : cent vingt-cinq microgrammes.

Aux dires du parapsychologue, il existe trois sortes de dédoublement. La première, le dédoublement aveugle², est accessible à tous mais n'offre guère d'intérêt. Elle consiste

1. Cette expérience comme beaucoup d'autres tout aussi étonnantes est rapportée en détail dans *Psychologie pratique pour tous*, l'un des nombreux ouvrages que Raymond Réant a publiés aux Éditions du Rocher.

2. On dit également « somnambule ».

à projeter son double sans que celui-ci soit habité par la conscience. Beaucoup assurent que nous expérimentons cette forme de dédoublement chaque nuit, au cours du sommeil. C'est, en tout cas, celle qu'utilisent les élèves débutants lorsqu'ils passent dans le corridor attendant au salon de Raymond Réant et se visualisent debout face à la bibliothèque. La seconde sorte est la projection « classique » : celle du double accompagné de la conscience. Mais le passage d'un type de dédoublement à l'autre, dans la méthode mise en œuvre par Raymond Réant tout au moins, ne s'opère que peu à peu, par un transfert progressif de la conscience du corps physique dans le double. Car au départ, la conscience aurait pour beaucoup de gens une fâcheuse tendance à retourner systématiquement dans le physique, ce qui expliquerait que l'on ne perçoive au début que des « flashes » partiels du lieu où l'on se projette. C'est seulement au terme d'un entraînement dont la longueur varie en fonction des « dons » de chacun¹ que le transfert s'opère avec une constance suffisante pour autoriser une certaine validité des perceptions enregistrées.

La troisième sorte de dédoublement répertoriée par Raymond Réant consiste en une projection de la conscience seule ou plutôt de la conscience dans le « corps spirituel », un corps plus subtil encore que le double ordinaire. Nous entrerons plus loin dans le détail de ces considérations techniques. Notons simplement que la méthode de dédoublement pratiquée par Réant et ses élèves : celle de l'embarquement immédiat pour ailleurs sans phase de court-circuitage du système physique constitue une approche originale et presque exceptionnelle de la sortie hors du corps. Seul, l'Américain et médium-né, Ingo Swann semblait avoir jusqu'ici été en mesure de conserver la maîtrise de ses perceptions physiques pendant qu'il voyageait ailleurs. Il fit d'ailleurs en cela mentir Sylvan Muldoon, lequel posait comme condition *sine qua non* du

1. Trois personnes sur notre groupe d'une dizaine obtinrent d'excellents résultats dès les premières séances.

dédoublement l'état cataleptique absolu du corps physique.

Mais s'il fut un temps le seul, Swann ne l'est plus depuis quelques années, car, outre Réant et ses élèves, toute une génération d'expérienceurs¹ développe aujourd'hui cette technique de façon systématique. Il faut dire qu'elle présente un immense avantage : celui d'offrir la possibilité au projeteur de demeurer en communication avec les personnes restées « sur terre ». Mais si une partie de la conscience demeure dans le corps, peut-on encore parler de dédoublement ? Et qu'est en réalité le dédoublement ?

Nous approchons tout doucement du cœur de notre sujet. Mais ne grillons pas les étapes et cédon's le devant de la scène à un autre personnage incontournable dans cette longue quête des descendants d'Icare, le plus célèbre sans doute parmi tous les voyageurs hors du corps vivants : l'Américain Robert Monroe.

Robert Monroe : un citoyen presque ordinaire

Rien ne prédisposait *a priori* Robert Monroe à s'intéresser au voyage hors du corps. Comme il aime à le répéter lui-même, il menait jusqu'au printemps de 1958, une vie normale et raisonnable dans une famille normale et raisonnable. Bref, l'Américain type : self-made man issu des couches moyennes, honnête citoyen et bon père, devenu à force de travail directeur exécutif d'une grosse entreprise de prestations radiophoniques.

Un samedi après-midi de ce printemps 1958, pourtant, Robert Monroe est saisi par une crampe soudaine au niveau du plexus solaire, qui lui paralyse entièrement le

1. Expérienceur : celui qui connaît une expérience intérieure forte, voyage hors du corps, expérience au seuil de la mort, fusion cosmique. Faute d'un terme plus approprié, ce néologisme est couramment employé depuis quelques années.

torse et l'oblige à s'allonger. Réagissant en homme pragmatique qu'il a toujours été, Monroe, dans l'attente de la disparition de la douleur, cherche à savoir ce qui a bien pu la provoquer. Une intoxication alimentaire ? Il en doute. Ses soupçons se porte plutôt sur les cassettes qu'il a auditionnées pendant la matinée. Elles comportent une série de sons particuliers grâce auxquels Monroe espère pouvoir améliorer la technique d'apprentissage durant le sommeil sur laquelle il travaille depuis des années, son seul hobby, en fait, avec l'aviation – deux « violons d'Ingres » très « prémonitoires » ainsi que l'on va s'en rendre compte. Mais comme la crampe finit par disparaître, il oublie tout cela et réintègre sagement le train-train quotidien.

Trois semaines plus tard cependant, alors qu'il vient de s'allonger sur le canapé pour une courte sieste, nouvel incident. Du ciel, qu'il fixe à travers la baie vitrée, un rayon lumineux faisant un angle de 30° avec l'horizon surgit soudain et l'enveloppe d'une chaude lumière. Impossible qu'il s'agisse du soleil ; la pièce est orientée au nord. Monroe essaie bien de bouger mais tout mouvement s'avère impossible. Son corps tout entier est prisonnier d'un tremblement violent qui le paralyse et ne disparaîtra, lorsqu'il sera parvenu à se redresser lentement contre le dossier du canapé, qu'au prix d'un effort entêté. Au cours des six semaines qui suivent, le phénomène des vibrations se reproduit neuf fois à des heures et en des endroits variés, et Monroe sent poindre en lui une inquiétude de plus en plus vive. Il se rend alors chez son médecin traitant et y subit un examen physique complet. Rien de ce côté : la machine tourne à merveille. Surmenage, suggère le toubib. Monroe n'en croit rien mais tâche de faire bonne figure. Au fond de lui pourtant sa décision est prise : la prochaine fois que les vibrations se produiront, il essaiera de les observer sans céder à la panique. Le soir même, bien sûr, il est mis au pied du mur. Il s'aperçoit alors que s'il laisse les vibrations se développer, elles finissent par former un vaste anneau dont son corps occupe le centre. Lorsqu'il ferme les yeux, Bob aperçoit des étincelles qui jaillissent à la circonférence de l'anneau et forment une onde électrique. Il suit

le cheminement de celle-ci : partant de la tête, elle descend lentement vers ses pieds avant de remonter en une oscillation régulière jusqu'au sommet de son crâne d'où elle repart pour un nouveau tour. OK ! Cette fois, il a compris, c'est la tête qui déraile. Il est victime d'hallucinations caractérisées et peut-être même en train de plonger tout doucement dans la schizophrénie. Son ami et psychiatre, le docteur Bradshaw éclate de rire en l'entendant formuler ce diagnostic d'un ton convaincu. Il lui affirme lui, au contraire, qu'il est parfaitement sain d'esprit et que la seule chose raisonnable à faire consiste à poursuivre son observation du phénomène aussi froidement que possible dans l'espoir de déterminer de quoi il retourne... Robert Monroe ressort de son cabinet vaguement rassuré. « On voit bien que ce n'est pas à toi que la chose arrive », n'a-t-il pu s'empêcher de répondre à son ami. Pourtant, il va suivre les conseils du psychiatre. Durant les mois qui suivent, il se contente d'observer le cycle des vibrations et attend chaque fois patiemment qu'elles veuillent bien s'interrompre pour pouvoir sombrer dans le sommeil.

Or, un soir qu'il est allongé le bras pendant hors du lit, il sent contre ses doigts la caresse du tapis. Sans prêter attention au fait qu'il est soudain capable de bouger son corps malgré la présence des vibrations, il pousse ses doigts contre le tapis... ses doigts le traversent ! Voilà qu'il sent à présent le contact rugueux du plancher et encore en dessous, de la sciure et un clou qui traîne par là. Comme il sommeille à moitié dans l'attente que cessent enfin les vibrations, il n'y prête pas attention outre mesure et pousse machinalement son bras plus avant. Il sent son bras qui s'allonge et, ma foi, la sensation n'est pas désagréable. Ses doigts finissent par rencontrer de l'eau. De l'eau ? Monroe prend subitement conscience de ce qui se passe et, saisi de panique à l'idée que son bras ne reste coincé dans le plancher, il le ramène vite vers son corps. Nouvelle visite à Bradshaw puis contre-expertise chez l'un de ses confrères. Rien ! Notre homme d'affaires, tout habitué qu'il est à trouver des réponses aux questions qu'il se pose auprès de la technologie et du savoir moderne, commence à être

sérieusement entamé par cette histoire et se demande dans quel scénario absurde il se retrouve embarqué. Le plus étonnant pourtant se trouve encore devant lui. Alors qu'il est une fois de plus allongé à attendre que veuillent bien cesser ces vibrations, il se met pour tuer le temps à imaginer le réconfort que lui apportera la petite escapade en planeur qu'il a projetée pour le lendemain. C'est alors qu'il sent contre son épaule une forte pression. Il avance la main et rencontre le mur. « J'ai dû m'endormir et tomber du lit », pense-t-il. Mais quelque chose ne colle pas dans ce scénario. Le mur de la chambre contre lequel il s'appuie ne possède pas de fenêtre. Monroe se décide alors à tourner la tête et... Horreur ! Ce n'est pas le mur contre lequel il a roulé mais contre le plafond !

Trois mètres au-dessous de lui, sur le lit, il aperçoit sa femme paisiblement endormie et, à côté d'elle, le corps d'un homme : le sien ! Terrifié, Monroe s'élançe « à corps perdu » dans le vide, à la façon d'un scaphandrier et « nage » comme un fou vers son corps physique, qu'il réintègre aussitôt. « Allô, docteur Bradshaw. Cette fois, pas de doute ; je suis bon à enfermer. » « Pas de panique réplique le psychiatre, en Orient, voyager hors de son corps n'est pas si inhabituel que cela. Il paraîtrait même qu'un certain nombre de yogis s'en accommodent fort bien. Pourquoi donc, Bob, ne pas tenter de vivre la chose de façon positive ? » Monroe n'en croit pas ses oreilles : « vivre la chose de façon positive » ? Il en a de bonnes Bradshaw ! En réalité, Monroe ne se félicitera jamais assez d'avoir pu trouver à ses côtés dans ces heures difficiles un homme aussi ouvert et optimiste que le docteur Bradshaw. N'empêche, partagé entre une curiosité naturelle qui lui a rapporté depuis sa naissance autant d'ennuis que de bonnes fortunes, il laissera encore passer cinq nuits « avec vibrations » avant d'oser répéter sa sortie hors du corps. Celle-ci sera on ne peut plus brève. Submergé par une pulsion sexuelle d'une puissance inouïe, Monroe est obligé de regagner son corps au bout de quelques secondes. Cinq nouvelles sorties s'avèrent nécessaires avant qu'il parvienne à en endiguer le flux et des dizaines d'autres avant qu'il

n'arrive à vaincre cette peur viscérale qui lui interdit de franchir les limites sécurisantes d'une chambre à l'abri de laquelle il peut, au moins, apercevoir son corps.

Durant les années qui suivent, Monroe consacre une partie de plus en plus importante de ses loisirs à ces expériences hors du corps. Il consigne le récit de chacune de ces sorties avec un soin extrême d'où ne sont exclues ni les phases de la lune ni les conditions barométriques du jour. Trois « lieux » différents servent de cadre aux explorations qu'il mène à l'aide de ce qu'il appelle son « corps second ». Le lieu 1 est le monde que nous connaissons. Monroe s'y déplace à la vitesse de son choix, qui peut varier de l'allure d'un marcheur à celle d'une fusée interplanétaire. Il est par ailleurs obligé d'admettre qu'en dépit des discussions qu'il tient avec les amis auxquels il rend visite, ceux-ci ne gardent aucun souvenir de ces conversations lorsque, au retour, il prend la peine de les contacter par téléphone. Tout se passe comme si la personne avec laquelle il avait discuté était une autre partie d'eux-mêmes, déconnectée de leur moi conscient.

Ce que Monroe appelle le lieu 2 est pour l'essentiel identique à la description que font Yram ou Jeanne Guesné du « monde astral » : un espace sans formes définies, dont les lois échappent à toute logique apparente et qui prend au gré des différentes incursions aussi bien les apparences du ciel que de l'enfer. Remarque importante : chez Monroe, le lieu 2 est peuplé d'entités avec lesquelles la communication s'avère possible. Le lieu 3, enfin, que Monroe ne fréquentera que durant quelques années, lui apparaît comme une copie grossière de notre civilisation. On y trouve des villes et des maisons, des arbres et des chats qui miaulent. Les gens y travaillent pour gagner leur vie et empruntent même l'autobus n° 54 pour se rendre dans le centre-ville. La divergence la plus nette avec notre monde est que toutes les machines fonctionnent dans le lieu 3 à partir d'une source d'énergie inconnue sur terre. Monroe, chaque fois qu'il se rend dans le lieu 3, y incorpore la personne d'un homme exerçant là-bas la profession d'architecte et épris d'une jeune femme riche qu'il finira par épouser quelque temps

plus tard mais dont il se séparera ensuite, peu avant que Monroe lui-même cesse définitivement de se retrouver projeté dans ce lieu.

Mais c'est indubitablement de ses séjours dans le lieu 2 que l'Américain rapporte les récits les plus passionnants¹. Durant les premières années de ses sorties hors du corps, Monroe est confronté à plusieurs reprises à l'énigme de ce qu'il appelle tout d'abord des « Aides ». Sans que leur intervention n'ait rien de systématique, ces présences amicales se manifestent le plus souvent à lui dans les moments où il doit assumer une situation difficile. Ici, c'est une main qui l'aide à sortir de son corps, là, une « présence » discrète qui répond à ses cris d'angoisse. Les premières tentatives de communication avec ces « entités » s'avèrent infructueuses. Monroe en conclut que ces Aides ne comprennent pas sa langue tout comme lui reste perplexe face aux « réponses » qu'il reçoit en retour. Peu à peu, pourtant, il finit par mettre au point une nouvelle forme de langage, à base d'images, de pensées muettes, de sentiments et d'émotions brutes qu'il dénomme NVC (pour *Non Verbal Communication* : communication non verbale). Une fois rodé, ce nouveau système se révèle un outil de communication idéal. Pour s'exprimer, l'un des interlocuteurs envoie à l'autre une « boule de pensée² », sorte de photographie d'ensemble d'un sujet donné capable de fournir en bloc non seulement les informations superficielles et les analyses en profondeur sur celui-ci, mais également toute la coloration personnelle apportée par celui qui communique. Les boules de pensée fonctionnent un peu à la manière des souvenirs émergeant du fond de l'inconscient après des années d'absence, lorsqu'ils nous restituent instantanément la mémoire des faits et – avec une intensité et une fidélité stupéfiantes – l'atmosphère et les sentiments qui les imprégnaient alors.

Un dialogue extrêmement enrichissant s'instaure aussi-

1. *Le Voyage hors du corps*, éd. du Rocher. *Fantastiques expériences de voyage astral*, éd. Robert Laffont.

2. « Rote » en américain.

tôt avec les Aides. Les sorties hors du corps prennent dès lors un tour tout différent. Car, à les fréquenter, Monroe s'aperçoit vite qu'ils en savent mille fois plus que lui sur le lieu 2. Ils y sont chez eux et ne souhaitent apparemment qu'une chose : lui servir de guide.

Monroe s'en remet d'autant plus facilement à eux qu'il est bientôt conforté dans cette décision par un fait nouveau : les explorateurs avec lesquels il mène à bien un programme de recherche (que nous aborderons au chapitre suivant) sont également en contact avec des Aides et semblent en tirer un égal bénéfice. Voici Monroe renvoyé par ses nouveaux amis sur les bancs de l'école. Mais une école idéale où les leçons seraient mises en pratique dans l'illusion absolue de la réalité. Monroe est ainsi plongé par les Aides dans un nombre incalculable de situations conflictuelles qu'il doit gérer au mieux. Autant de simulations vécues avec toute l'intensité de la réalité durant lesquelles Monroe « oublie » qu'il ne s'agit que d'un exercice. La leçon du jour prend fin lorsque au terme d'un nombre plus ou moins important de tentatives, il finit par opter pour le bon choix.

Dans le même temps, Monroe accomplit en compagnie de l'Aide qui semble être plus particulièrement attaché à sa personne et qu'il a pris l'habitude de nommer Inspec (pour Intelligent Species) le tour du propriétaire. Pour lui, le lieu 2 peut être « spatialement » décrit comme une série d'anneaux concentriques correspondants à des niveaux de vibration énergétique différents. Au près de la terre, se trouvent les anneaux les plus denses. On y croise aussi bien les dormeurs en train de rêver (ceux-ci suivant apparemment des cours du même type) que les comateux profonds, les drogués, certains fous et les personnes récemment décédées. La zone frontière entre ces anneaux inférieurs et le monde physique regorge par ailleurs de tout un tas de fantômes et d'entités bizarres, plus ou moins antipathiques, qui seraient les matérialisations dans cet univers de matière psychique des pensées dormant dans les inconscients individuels et collectifs des hommes. Toute une population d'Inspecs et d'instructeurs, enfin, œuvrent sur ces différents

niveaux visités parfois par des intelligences extraterrestres en villégiature. Sur l'un des niveaux d'énergie hébergeant les humains décédés depuis peu, Monroe rendra fréquemment visite à l'un de ses vieux copains, mort quelques années auparavant. Jouissant au maximum d'une des lois fondamentales du lieu 2 qui semble vouloir que « la pensée y soit vraie », Charlie se refait une santé dans un cadre qu'il a créé à sa convenance.

Mais quel est le but de tout cela ? À la réalisation de quel plan grandiose cette organisation cosmique d'une incroyable complexité travaille-t-elle donc ? Bob Monroe décide un beau matin d'en avoir le cœur net et de le demander à son ami Inspec. Seulement cette fois-ci, il n'attendra pas que son guide se manifeste à lui, c'est lui qui lui rendra visite... chez lui.

Au milieu de la nuit, ayant épuisé deux cycles de sommeil complets comme à son habitude, l'Américain enclenche la procédure de dédoublement. Il sort de son corps physique puis de son corps second¹ et se concentre sur « l'identificateur » de son ami Inspec. Il se déplace rapidement dans l'éther, laisse bientôt derrière lui le dernier anneau connu et commence à ressentir une chaleur de plus en plus forte. Celle-ci devient bientôt si intenable qu'il est prêt à faire demi-tour quand il heurte violemment une sorte de mur invisible qui l'arrête net. Le voici arrivé « au bout de la ligne ».

Face à lui se tient une lumière éclatante dont la forme ovoïde acquiert peu à peu un semblant d'apparence humaine. Mais le rayonnement demeurant insoutenable, Monroe recule pendant ce qui lui semble une éternité jusqu'à ce qu'enfin la situation redevienne tenable. La conversation s'engage alors entre lui et ce qu'il pense être une manifestation de Dieu. Son ami l'Inspec relativise aussitôt sa pensée. Si les Inspects possèdent en effet le pouvoir de créer, ils sont eux-mêmes créés, tout comme lui,

1. De son premier double ou « corps éthérique » dont le champ d'action est limité à la réalité matérielle. Ces subtilités seront abordées au chapitre 7.

Bob. Au fil de conversations qui se succéderont désormais régulièrement à ce « point de rencontre », Monroe est mis au fait de quelques-uns des aspects essentiels du fonctionnement de l'univers. Un jour, se souvenant de la curiosité irréprensible qui l'a mis sur le chemin de ce poste avancé, il renouvelle la question dans laquelle se résument toutes les autres : « Pourquoi ? »

La « boule de pensée » qu'il reçoit en réponse lui cause un choc dont il mettra plusieurs mois à se remettre. En voici résumée grossièrement la teneur : tout comme les hommes élèvent des vaches pour leur lait, l'humanité a été créée, est entretenue et prospère dans un pâturage aux dimensions de l'univers pour le seul motif que son Créateur, « Quelqu'un », qui réside « Quelque Part », se délecte d'une substance immatérielle que les êtres humains produisent en quantité durant leur vie : le « Loosh ». Du bétail, voilà ce que nous sommes !

Les semaines passent. Monroe, abattu, rumine sa « boule de pensée Loosh ». Peu à peu, pourtant, il reprend espoir. Car à bien s'imprégner de ce cadeau empoisonné fait à sa curiosité, il découvre que la meilleure définition qui puisse être donnée du fameux « Loosh » est quelque chose qui ressemble à ce que nous appelons « l'émotion ». Il apprend même un peu plus tard que la meilleure qualité de « Loosh » pouvant être produite n'est pas loin de à ce que les humains nomment l'amour. Mais l'Amour avec un grand A, désintéressé et universel. Du coup, le marché devient plus acceptable.

Pour se rassurer tout à fait, Monroe ose demander à son ami Inspec s'il ne lui serait pas possible de se rendre au moins une fois jusqu'à la frontière de « Quelque Part », là où « Quelqu'un est ».

« Accordé ! » lui répond l'Inspec à sa grande surprise qui l'enjoint simplement de se concentrer sur lui afin qu'il puisse lui servir de bouclier. Clic ! Dans un premier temps, Monroe semble devoir être brisé par la vague d'émotion qui déferle sur lui. Il éclate en sanglots, se liquéfie, distingue par flashes une lumière inouïe qui l'aveugle. Il a toutes les peines du monde à maintenir en deçà du seuil limite

d'implosion les torrents d'émotion qui le submergent. Tous les sentiments humains, de l'horreur noire à la béatitude divine s'épanouissent en lui simultanément dans leur intensité la plus extrême. Amarré à l'Inspec comme au pilier d'un pont sur lequel se briseraient les flots rageurs, il laisse passer ce raz de marée émotionnel et parvient finalement à lever les yeux vers le filtre que l'Inspec a fait de son propre « corps ».

Il lui est alors donné de contempler un spectacle d'une incroyable beauté : au loin, là-bas, des sphères de lumière pure jettent des rayons en tous sens et forment une sorte de cascade qui remontent vers l'infini. L'Inspec lui demande s'il souhaite entrer en contact avec elles ? Monroe hésite, puis accepte. Il « touche » alors le plus petit des rayons passant à sa portée. Et là, dans l'instantanéité de ce contact, « il sait ». Quoi ? Robert Monroe serait aujourd'hui bien incapable de le dire. Car dès que le contact est interrompu, il oublie tout. Mais il sait qu'il a su, et cette certitude à elle seule l'emplira d'une joie surnaturelle pendant plusieurs jours encore. Plus tard, dans très, très longtemps, quand à son tour il aura fini de visiter tous les anneaux et d'y travailler à son évolution puis à celles des autres, il retournera dans cet endroit, pour toujours...

À l'époque où j'ai rencontré Bob Monroe, chez lui, dans son institut de Virginie, au printemps 1992, il venait de vivre une autre révélation. Tout aussi fondamentale.

– Savez-vous ce que je viens de découvrir ? me dit-il, avec ce petit air de malice qui lui va comme un gant.

Je n'en avais naturellement pas la moindre idée et hochai donc négativement la tête.

– L'Inspec, vous savez, mon ami Inspec, celui qu'au début j'appelais un Aide, puis que j'ai pris pour Dieu. Et bien savez-vous qui c'est ?

De nouveau, je hochai la tête. Avec une certaine impatience, cette fois.

– C'est moi ! lâcha-t-il... Moi, mais... plus tard !

CHAPITRE 4

INSTITUT MONROE,
EMBARQUEMENT IMMÉDIAT

*Pour ceux qui meurent, il y a la vie.
Pour ceux qui rêvent il y a la réalité.
Pour ceux qui espèrent, il y a la connaissance.
Pour ceux qui évoluent, il y a l'éternité.*

Robert Monroe

Si le nom de Robert Monroe a aujourd'hui franchi les frontières des cinq continents, ce n'est pas seulement par le fait des ouvrages que cet explorateur hors pair a écrits. Le nom de Monroe est synonyme partout dans le monde de recherches sur les états hors du corps. Car l'institut qui porte son nom demeure à ce jour le seul endroit de la planète entièrement consacré à l'exploration des états modifiés de conscience¹.

Après la sortie de son premier ouvrage, Robert Monroe vit converger vers lui en très grand nombre des témoignages de lecteurs ayant vécu une expérience similaire à la

1. Toutes les adresses sont regroupées en fin d'ouvrage.

sienne mais, ce à quoi il s'attendait moins, c'est à l'intérêt que de nombreux scientifiques et techniciens manifestèrent pour son aventure.

À cette époque, après avoir vécu un temps dans la région de New York, Monroe venait tout juste de s'installer à quelques kilomètres de Charlottesville, en Virginie. Charlottesville est l'une de ces grosses bourgades de l'Amérique profonde où la distraction principale consiste à regarder passer les oies du Canada qui, au printemps, viennent nicher en masse sur les étendues d'eau alentour, avant de reprendre leur course vers le nord.

On imagine aisément la tête que durent faire les habitants de la région lorsqu'ils virent converger des quatre coins du globe un nombre chaque année croissant de drôles d'oiseaux parlant de sorties hors du corps et d'incongruités du même acabit et dont le point de ralliement était une grande bâtisse de briques et de bois située en haut d'une colline à une trentaine de kilomètres à l'ouest de la ville. Inutile de préciser que dans les premiers temps, le lieu fut tour à tour assimilé par les paysans du cru à un asile d'aliénés, une base extraterrestre ou une communauté de hippies. Ce d'autant plus facilement que nous étions alors au plus fort du délire psychédélique des seventies et que ce genre de « communauté » fleurissait outre-Atlantique comme crocus au printemps. L'institut Monroe n'était pourtant rien de tout cela, à moins qu'il ne fût un peu tout à la fois. Ce qu'il était en tout cas avant tout, c'était un lieu d'expérimentations unique au monde sur des phénomènes que la plupart des autres laboratoires accueillait à l'époque avec un haussement d'épaules ou d'un revers de main agacé... les chercheurs sérieux, n'est-ce pas, avaient d'autres chats à fouetter.

Au temps des glorieux débuts, le laboratoire de recherches avait été improvisé dans un bâtiment tout en longueur comprenant deux bureaux, un salon et une pièce réservés aux expérimentations. S'étant découvert un père adoptif dans l'auteur du *Voyage hors du corps*, les volontaires ne tardèrent pas à connaître tous les lacets de la petite route menant à l'institut. Et comme la plupart d'entre eux

n'étaient disponibles que le soir après leur travail, ils arrivaient souvent à l'institut dans un état de fraîcheur discutable. Le temps d'installer sur eux diverses électrodes et de régler les appareils de contrôle et Monroe, assisté du technicien de service, en était souvent réduit à admirer sur ses cadrans témoins les ondes caractéristiques des premières phases du sommeil.

L'équipe de recherche se refusant absolument à faire usage de produits pharmaceutiques pour gommer cet inconvénient lié à la fatigue, on se mit en quête d'un moyen nouveau de juguler le sommeil des volontaires. Or le cerveau présentant un mode de fonctionnement électrochimique et l'action chimique ayant été écartée, ce fut donc du côté de l'action électrique ou plus précisément du côté des ondes sonores que l'on chercha.

Après avoir testé quelques centaines de fréquences différentes, Monroe et ses collaborateurs finirent par mettre l'oreille sur un certain son, capable de maintenir sans peine le sujet dans un état oscillant entre la vigilance et le sommeil. Le procédé fut cent fois testé, perfectionné, breveté et les premiers résultats intéressants ne tardèrent pas à suivre.

On constata tout d'abord que la majorité des volontaires expérimentaient un état commun dans lequel le corps était endormi mais où l'esprit demeurait, lui, alerte. Il fut arbitrairement dénommé focus 10 (point 10). Peu à peu, à l'aide d'un micro installé dans la cabine de relaxation, la conversation entre le sujet placé en focus 10 et le technicien installé aux pupitres de contrôle devint une routine. Une nouvelle étape fut franchie lorsque l'on ajouta à la fréquence sonore d'éveil habituelle des fréquences bêta dont on savait qu'elles sont associées aux perceptions extrasensorielles. Hors, en vertu d'une loi physiologique mise en évidence dans les années trente, le cerveau, à l'image d'un diapason, a tendance par effet de résonance à harmoniser son train d'ondes sur les fréquences qu'il perçoit. Aussi les expérimentateurs purent-ils aider le sujet à se relaxer, rester éveillé ou au contraire s'endormir en lui faisant entendre les fréquences caractéristiques de ces différents états, fréquen-

ces sur lesquelles ne tardaient pas à se calquer les propres ondes cérébrales du sujet.

Dans la cabine obscure où ils étaient isolés, les expérimenteurs se mirent alors à voir des couleurs et de la lumière, et même à entendre des voix. Ceux qui essayèrent de se fondre dans la lumière, furent comme aspirés par un gigantesque tunnel au bout duquel, pénétrant d'un coup dans le halo lumineux, ils se retrouvaient hors de leur corps ! Le processus expérimental fut enfin complété par la mise au point d'un procédé permettant aux deux hémisphères du cerveau de fonctionner simultanément : le procédé hémisync¹.

On sait que notre cerveau possède deux hémisphères et qu'il incombe à chacun d'eux de remplir des tâches spécifiques. Nous utilisons ainsi notre cerveau gauche pour parler, compter, écrire et accomplir la plupart des tâches rationnelles ; le droit, en revanche, intervient lorsqu'il nous faut ressentir, imaginer ou saisir un concept dans sa globalité. Si nous souhaitons par exemple écouter de la musique, le cerveau gauche assure les opérations de mise en marche de la chaîne hi-fi tandis que le droit prend la relève au moment d'apprécier la délicatesse d'un concerto.

Le fonctionnement synchrone des deux hémisphères ne se produit que rarement à l'état de veille. Tout juste opère-t-il quelques secondes chaque jour lorsque nous pénétrons dans des états de relaxation fortuite (en voiture par exemple, à un feu rouge) et dans les moments de création ou d'intuition. Bien qu'aucun des travaux entrepris n'ait encore mis en évidence de façon indiscutable les rapports existant entre la synchronisation des hémisphères cérébraux et les états hors du corps, on la trouve en revanche associée de façon caractéristique à ce que l'on a coutume d'appeler les états modifiés de conscience (ou états de conscience non ordinaire) parmi lesquels on peut citer le rêve, la relaxation profonde, la méditation et

1. Pour *hemispheric synchronisation*.

l'extase mystique. Autant de phénomènes dont les liens étroits avec l'expérience extra-corporelle ne sont plus à démontrer, nous y reviendrons¹.

En envoyant dans chaque oreille un signal sonore de fréquence différente, le procédé hémisync crée un troisième son correspondant à la différence entre les deux premiers. Il contraint ensuite par le phénomène de résonance et d'harmonisation bien connu des physiciens cité plus haut, l'ensemble du cerveau à calquer son propre rythme fréquentiel sur la résultante perçue. On possède ainsi un outil susceptible de guider le sujet vers un type d'activité cérébrale prédéterminé.

Le procédé hémisync, s'il ne peut être considéré comme un moyen capable de générer à volonté l'expérience hors du corps, permet en revanche à un nombre croissant de personnes venues suivre les programmes organisés par l'institut d'avoir accès à des dimensions réservées d'ordinaire aux personnes pratiquant assidûment la méditation et qui sont celles dans lesquelles évoluent également les voyageurs hors du corps. La familiarisation avec ces dimensions ignorées de leur être, constitua pour un certain nombre d'entre eux une phase intermédiaire avant l'expérimentation de la sortie hors du corps proprement dite.

Signalons au passage que le procédé hémisync est utilisé avec fruit par de nombreux professionnels, dans des domaines aussi essentiels que la santé (lutte contre la douleur, psychothérapie, entre autres) et l'éducation (activation de la mémoire, de la concentration, etc.).

1975 marque un virage important dans l'histoire de l'institut. À cette date, Monroe et son équipe furent invités en Californie par le fameux institut Esalen de Big Sur (où

1. Jeanne Guesné est pour sa part convaincue que dans les moments de « connaissance silencieuse » qu'elle atteint maintenant sans se dédoubler et qui lui rappelle avec force l'état hors du corps, ses deux hémisphères cérébraux fonctionnent harmonieusement. Elle a coutume d'illustrer ce point de vue par la parole du Christ : « Et quand vous serez deux en mon nom, je serai là... »

se brassaient à l'époque un certain nombre de concepts révolutionnaires dont certains ont depuis fait leur chemin auprès du grand public) pour y animer un stage. Ce fut pour Monroe l'occasion de s'apercevoir que focus 10 pouvait être atteint sous hémisync par n'importe qui et constituait une excellente base de départ pour effectuer des « voyages intérieurs » ou travailler sur ses propres énergies.

À la suite de cette démonstration convaincante, les demandes émanant de personnes ou d'organismes intéressés par le procédé hémisync commencèrent à affluer à l'institut. Un programme, primitivement intitulé « program 5000 » – parce que l'on espérait bien recueillir un tel nombre de témoignages – mais qui devint rapidement « Gateway » (l'entrée, le seuil) fut mis sur pied et proposé au public. Il a accueilli à ce jour plus de huit mille personnes. Si toutes n'en sont pas ressorties bouleversées par quelque révélation transcendante (ce qui se produit toutefois assez régulièrement) et si l'on répertorie bien quelques déçus, la plupart des gens quittent Gateway en affirmant avoir pour le moins appris pas mal de choses sur eux-mêmes.

Dans la pratique, l'expérimentateur, isolé sensoriellement dans l'obscurité d'une cabine agrémentée d'une couchette, tâche en auditionnant les cassettes conçues à partir du procédé hémisync de prendre peu à peu conscience qu'il est plus que son corps physique (qu'il ne ressent pratiquement plus). Tout au long de la semaine que dure chaque session, il se familiarise ainsi avec des potentialités d'action insoupçonnées et apprend à utiliser son esprit différemment.

Le but du programme Gateway n'est pas la sortie hors du corps mais la prise de conscience d'une réalité non matérielle et la familiarisation avec les états modifiés de conscience par lesquels on y accède. On y expérimente successivement les focus 10 (corps assoupi, esprit alerte), 12 (contact avec la réalité non matérielle), 15 (conscience hors du temps) et 21 que l'équipe de l'institut dénomme « the

bridge » (le pont), le point de jonction avec l'« autre côté¹ », le lieu ou plutôt le niveau d'existence où se rendent les désincarnés après la mort.

Dans le même temps ou l'institut s'ouvrait sur l'extérieur, Robert Monroe poursuivait son programme d'exploration avec une demi-douzaine de volontaires qui devinrent rapidement à leur tour des habitués de l'invisible. Bien que leurs « voyages » aient offert de nombreuses similitudes avec les siens, Monroe affirme qu'ils en différaient beaucoup par plusieurs autres aspects.

Tandis, par exemple, que le tracé d'ondes cérébrales de Monroe correspondait le plus souvent pendant ses sorties hors du corps à un train d'ondes delta, ordinairement associées aux phases du sommeil profond (sans rêves), il apparut que certains explorateurs présentaient un tracé d'EEG² caractéristique des états modifiés de conscience et furent capables de passer en OBE (en franchissant le fameux tunnel sombre débouchant sur la lumière) tout en conservant au niveau physique une part de conscience

1. Les focus, qui constituent un étalonnage numérique arbitraire des différents états de conscience (le terme « modifié » n'ayant de sens que par rapport à l'état de conscience de veille courant) désignent également des zones « géographiques » de l'invisible. Il serait d'ailleurs plus exact de parler de niveaux de fréquence énergétique. Notre réalité matérielle n'occupant qu'une bande très étroite du spectre énergétique total de la Création. Le paradoxe semblant naître de cette affirmation n'est en fait qu'apparent. La conscience de chacun peut être comparée au bouton de réglage d'un téléviseur permettant de régler le récepteur qu'est en fait l'homme sur une fréquence ou une autre de ce large spectre. Se trouver en un point (focus) 12 ou 15 signifie simplement que la conscience s'est mise au diapason de cette fréquence énergétique particulière. On est donc en 15 lorsque l'on vibre soi-même à un niveau 15. Nous y reviendrons largement.

2. Electro-encéphalogramme. Le laboratoire de l'institut Monroe a mis au point un certain nombre d'outils spécifiques – EEG, mesure des modifications électriques au niveau de la peau (*skin potential voltage*, *galvanic skin voltage*), cartographie des zones actives du cerveau (*brain mapping*) – lui permettant de savoir à quel niveau de relaxation et dans quel type d'état de conscience se trouve l'explorateur. Il s'agit là du premier dispositif capable sinon de lire les pensées tout au moins de suivre de manière précise la nature de l'activité cérébrale du sujet.

suffisante pour agir sur leurs cordes vocales et partager avec le moniteur installé en cabine ce qu'ils étaient en train de vivre « ailleurs ». On décida d'appeler « phasing¹ » cette technique extrêmement intéressante autorisant un partage de la conscience entre les plans physiques et non physiques².

Pour faciliter plus encore l'isolation sensorielle du sujet, une sorte de chambre forte fut construite au milieu du labo. Épaisse de trente centimètres et recouverte d'une feuille métallique pour éviter toute interférence magnétique, on y installa un matelas rempli d'eau (suppression de la pesanteur) et un dispositif écouteur-micro permettant la liaison avec la cabine de contrôle. Quelques électrodes fixées sur le crâne, au bout des doigts et sur le corps en début de séance permettant d'assurer la surveillance physiologique.

Dès que l'explorateur était confortablement installé, on refermait la porte, on envoyait l'hémisync et vogua le navire...

La plupart des membres de l'équipe d'explorateurs furent rapidement en mesure d'induire des OBE ou d'atteindre des états de conscience dans lesquels les notions d'espace et de temps telles que nous les appréhendons d'ordinaire s'effaçaient. Monroe les envoya ainsi visiter la lune et les autres planètes du système solaire. Puis celles d'autres systèmes encore. Contrairement aux élèves de Raymond Réant, les explorateurs de l'institut n'y rencontrèrent que mornes cratères et paysages désertiques...

Tout bascula pourtant lorsque fut adjoint au processus de relaxation amorçant chacune des séances une déclaration d'intention dans laquelle le sujet affirmait d'une part qu'il était « plus que son corps physique » mais surtout, qu'il souhaitait profondément « l'aide, la coopération et la compréhension de ceux dont la sagesse, le niveau de

1. De l'anglais « phase » : une phase, une progression.

2. Pour reprendre l'image de l'être humain-récepteur TV, tout se passe comme si, étant réglé sur la deuxième chaîne, on pouvait conserver un œil sur les programmes de la une grâce à une image témoin incrustée dans un coin de l'écran.

développement et l'expérience égalaient ou dépassaient les siens ». Il demandait également à ces hypothétiques habitants de l'invisible « de le guider et de le protéger contre toute influence ou tout fait qui ne serait pas apte à combler ses désirs tels qu'il venait de les énoncer¹ ».

De ce moment, l'ensemble des explorateurs, dont plusieurs se connaissaient à peine et ne se croisaient qu'exceptionnellement en raison d'emplois du temps différents, se mirent dans un laps de temps très rapproché à effectuer des « rencontres » ou à recevoir « de la visite ». Les « Aides² » ainsi qu'on en vient rapidement à appeler ces visiteurs, se présentèrent comme étant des entités chargées d'aider les humains à tirer un bénéfice maximal de leur existence.

Séance après séance, le contact s'améliora et les Aides en vinrent même de plus en plus fréquemment à utiliser les cordes vocales du sujet extériorisé pour adresser leurs messages directement au moniteur surveillant les opérations. Lorsqu'une telle chose se produisait, celui-ci entendait alors dans ses écouteurs une voix manifestement différente de celle de son interlocuteur habituel³.

Des dizaines d'heures d'entretiens furent ainsi enregistrées dont quelques forts principes de Connaissance se dégagèrent. Monroe retint particulièrement ceux-ci :

- Au cours du sommeil. Tandis que le cerveau émet des ondes delta (sommeil profond sans rêves) et que l'organisme est au repos absolu, tous les humains sortent de leur corps. S'ils n'en gardent aucun souvenir, c'est que leur conscience agit alors sur un niveau de fréquence différent possédant sa propre mémoire qui ne communique pas avec celle du niveau de conscience ordinaire. Seuls, parfois,

1. Cette affirmation est désormais incluse dans le processus préparatoire de tous les programmes organisés à l'institut Monroe.

2. Ainsi que nous l'avons vu au chapitre précédent, Monroe les nomma plus tard Inspects (Intelligent Species) avant d'avoir la révélation qu'il s'agissait – dans son cas personnel, toujours – d'une partie plus évoluée de lui-même.

3. Du sexe opposé, par exemple.

quelques éléments submergent et apparaissent, « brouillés », dans le matériau du rêve.

- Toutes les formes de vie présentes sur terre sont issues d'une même énergie qui intègre la forme physique au moment de l'incarnation et la quitte au moment de la mort.

- La conscience attachée à ce passage dans le monde matériel n'est qu'une fraction du potentiel de conscience global dont les êtres vivants disposent. Mais le champ de cette conscience incarnée peut être accru par un processus de travail volontaire.

Ce savoir, ainsi que quelques « trucs » plus techniques apportés par ces conseillers peu ordinaires furent mis en pratique pour améliorer le travail des explorateurs et des premiers stagiaires. Dans les milieux de ce que Monroe appelle l'« underground spiritualiste », on commença à beaucoup parler du petit institut de Virginie. Cela suscita l'appétit des médias. La renommée et l'argent étant le nerf de la guerre dans la recherche comme ailleurs, les journalistes et autres curieux furent toujours bien accueillis. Bob Monroe, à ce propos, aime particulièrement raconter à ses hôtes une anecdote qui n'a pas fini de le faire rire. Lors du séjour que j'effectuai là-bas, je n'y coupai donc pas.

Un après-midi, il reçut la visite d'une psychologue renommée qui se disait fort sceptique sur les méthodes utilisées à l'institut. Après avoir discuté un moment avec elle, Monroe lui suggéra que le meilleur moyen se trouvant à sa disposition pour juger de la valeur de ses méthodes était encore de les essayer. Elle accepta avec un haussement d'épaules et consentit donc à s'installer dans la « cabine spatiale » généralement réservée aux explorateurs expérimentés. Elle ne s'y trouvait pas depuis cinq minutes qu'elle adressait à Monroe par l'intermédiaire du micro un message angoissé.

– Monsieur Monroe, il y a quelqu'un dans la cabine !...

– Quelqu'un dans la cabine ? lui répondit Monroe, comment cela ?

– Monsieur Monroe, il n'y a pas une seule personne, mais quatre ! Qu'est-ce que ça veut dire ?...

Monroe n'en savait fichtre rien, mais il résolut de ne pas

paraître surpris outre mesure afin de ne pas affoler son hôte.

– Que font ces personnes ? s'enquit-il calmement.

– On dirait, enfin..., vous n'allez pas me croire... On... on dirait qu'elles cherchent à me sortir de mon corps.

Après un instant de parfaite stupeur, Bob Monroe, bien installé derrière ses pupitres de contrôle, ne put réprimer un large sourire. Quelque chose venait de lui revenir en mémoire. Il n'en dit cependant rien à la jeune femme et se contenta de lui redemander :

– Et maintenant que font-ils ?

– Ils se sont un peu éloignés, répondit-elle, un brin de soulagement dans la voix. On dirait qu'ils discutent entre eux. Il y en a un cinquième qui vient d'arriver. Certains veulent me sortir de mon corps, d'autres ne sont pas d'accord.

– Et vous, est-ce que vous vous voulez qu'ils vous sortent de votre corps, demanda Monroe.

– Oh, non ! Je ne crois pas. Je... Ah ! Ils ont arrêté de discuter. Ils s'en vont. Ça y est, ils sont partis !...

Monroe lui conseilla alors de se détendre et de se concentrer sur l'hémisync. En l'espace d'une minute ou deux, la jeune femme retrouva tout son calme et ne tarda pas à sombrer dans le sommeil.

À son réveil, et avant de lui donner le fin mot de l'affaire, Monroe commença par lui désigner l'heure qu'il était, puis il lui ouvrit le registre sur lequel sont planifiées les séances d'explorations. À l'heure précise où la psychologue entrait dans la cabine, une exploratrice expérimentée aurait dû s'y trouver qu'un contretemps de dernière minute avait obligée à décommander sa séance. Monroe fit ensuite écouter à la psychologue un enregistrement réalisé avec l'exploratrice en question. Elle y décrivait en direct, une « séance d'élévation » au cours de laquelle les « Aides » lui donnaient un coup de main pour sortir plus aisément de son corps.

La psychologue fit de gros efforts pour afficher un air aussi détaché et sceptique qu'à son arrivée. Elle paraissait néanmoins solidement ébranlée et ne put s'empêcher de

rester songeuse jusqu'au moment de son départ, qu'elle précipita...

Le programme Lifeline

La cartographie de l'invisible que Monroe et ses collaborateurs dressèrent peu à peu grâce aux rapports des explorateurs et des centaines de stagiaires passés à l'institut permit bientôt de mettre en évidence une zone située aux alentours de focus 23 dans laquelle le contact s'établissait fréquemment non avec des entités connaissantes comme le sont les Aides mais, beaucoup plus fréquemment, avec des personnes décédées. À la surprise générale, on s'aperçut au fil du dialogue noué avec ces désincarnés que si beaucoup d'entre eux, récemment décédés n'étaient que « de passage », il s'en trouvait un certain nombre dont le discours faisait allusion à des événements, des modes de vie et des personnages appartenant à des époques plus anciennes. On remarqua également qu'il existait un point commun entre toutes les consciences résidant durablement dans ces parages : aucune ne parvenait à se faire à l'idée d'être morte et semblait, pour ainsi dire « coincées » dans un « no man's land » situé entre la réalité matérielle de l'existence terrestre et l'« au-delà » à proprement parler, dont le seuil avait été localisé par les explorateurs au niveau de focus 27. Avant d'être interpellées par les explorateurs de l'institut, ces consciences n'avaient d'ailleurs, pour la plupart, rencontré « âme qui vive » depuis leur décès.

Plus loin sur la ligne des focus, entre les points 24 et 26 inclus, des contacts furent également établis avec d'autres consciences « bloquées » elles aussi dans leur évolution *post mortem* et depuis plus longtemps encore, certaines « végétant » là depuis plusieurs siècles. Au fur et à mesure que les incursions poussées dans ces lieux par les explorateurs devinrent plus fréquentes, les analystes de l'institut finirent

par se rendre compte que ces personnes se trouvaient en fait enfermées dans une sorte de prison mentale dont les barreaux n'étaient pas d'acier mais constitués par leurs propres pensées !

On donna à cette zone le nom de Territoire des systèmes de croyance. Ces systèmes de croyance (*belief systems*), mis en évidence par les psychologues depuis longtemps sont tout simplement la carapace psychologique de préjugés et d'idées reçus dont chacun s'entoure durant son existence. D'une part parce qu'il est plus aisé de se contenter d'idées toutes faites plutôt que d'avoir à se faire sa propre opinion, d'autre part parce que ces croyances permettent de se mettre à l'abri de bien des déceptions, douleurs et vérités difficiles à avaler qui réclameraient d'avoir sans cesse à se remettre soi-même en question. Éducation familiale, religieuse, scolaire, milieu social, déboires divers nous influencent ainsi constamment et sont autant de réservoirs dans lesquels nous puisons la substance dont est faite cette carapace. L'expérience de la psychothérapie comme la controverse de bistrot la plus ordinaire montre à quel point il est difficile à l'être humain de s'extraire de cette véritable glu mentale.

Eh bien, du côté de focus 25, tout se passait comme si les défunts avaient emporté avec eux par-delà la barrière de la mort leurs cocons d'idées reçues et étaient de ce fait incapables de prendre conscience de leurs nouvelles conditions d'existence. Parce qu'on leur avait toujours dit que « c'était comme ça après », certains se croyaient en enfer, tandis que d'autres s'imaginaient perdus à jamais dans la solitude du vide cosmique du fait qu'« après la mort, il n'y a rien » ; d'autres encore semblaient recroquevillés sur des passions, des problèmes aigus ou des complexes les ayant marqués de façon indélébile de leur vivant. Culpabilité, haine, désespoir : on observait là une véritable galerie de portraits de toutes les misères psychologiques humaines poussées à l'outrance.

Une dernière catégorie, enfin, très largement représentée, se contentait de revivre inlassablement le drame de son décès, notamment lorsque celui-ci était survenu dans des

circonstances traumatisantes. Tous, en tout cas, étaient si bien murés dans leur prison psychique qu'ils se montraient incapables de développer une idée susceptible de les faire échapper à leur monomanie. La pensée constituant en ces lieux l'unique moyen de se déplacer d'un point (niveau de conscience) à un autre, ils stagnaient là depuis des lustres.

Au terme de trois ou quatre tentatives victorieuses de « sauvetage », naquit au sein du groupe des explorateurs l'idée du programme scientifique le plus étonnant de cette fin de siècle : « Lifeline » : la ligne de vie. On allait sauver ces âmes en perdition !

Mais pratiquement, comment s'y prendre ? Le premier travail consista tout d'abord à se faire entendre, puis écouter de ces égarés de l'au-delà. Bien que la chose pût paraître simple *a priori*, elle représente dans les faits la phase la plus ardue de l'opération. Les consciences rencontrées dans ces parages sont si bien enfermées dans leur torpeur obsessionnelle que les explorateurs doivent faire preuve d'une patience extrême pour parvenir à simplement manifester leur présence. Quand un dialogue s'instaure enfin, l'explorateur s'emploie à rassurer son interlocuteur, lui apporte de la chaleur humaine et du réconfort, et tâche de lui faire prendre conscience qu'il existe une issue à son isolement. Lorsque celui-ci se trouve enfin en mesure d'accepter un changement dans sa situation – ce qui nécessite souvent plusieurs séances –, l'explorateur se fait guide et conduit son protégé jusqu'en focus 27, où il est laissé entre de « bonnes mains ».

Focus 27, c'est ce qu'à l'institut Monroe, on appelle le « centre de réception ». C'est la « station de transit » où se rendent directement la grande majorité des êtres humains au moment de leur mort. Une place très agréable et esthétiquement superbe. Car pour faciliter la transition entre la vie et l'après-vie et éviter trop de « dépaysement » aux nouveaux venus, focus 27 a été conçu comme une Babel céleste et visuelle, sorte de pot-pourri de ce que la terre offre de plus superbe en matière d'environnement et de paysages. Dans ce cadre agréable, les arrivants se refont une santé (psychique surtout) et, avec l'aide de conseillers,

tirent les fruits de leur existence passée avant de poursuivre « leur chemin », plus loin encore dans les « anneaux »...

Depuis l'automne 1991, le programme Lifeline¹, initialement réservé aux explorateurs maison, s'est ouvert à toute personne ayant participé à au moins un autre programme de l'institut. Il va sans dire que les volontaires ont tout intérêt à sentir vibrer très fort en eux la fibre du saint-bernard cosmique. Sept ou huit sessions ont déjà eu lieu à cette heure et les témoignages des premiers groupes de participants font état d'expériences « très fortes ». Un ami revient tout juste d'un tel programme. Il m'assure avoir pour sa part « sauvé » trois personnes là-bas et poursuivre cette activité chez lui depuis son retour en France. L'émotion ressentie lorsque l'on arrive au « centre de réception » bras dessus bras dessous avec son « âme en peine » est, paraît-il, incomparable. Une solidité mentale à toute épreuve est en tout cas requise chez tous ceux qui souhaiteraient se lancer dans ce type d'entreprise caritative d'un genre très spécial.

Pour ma part, intrigué lors de mon séjour à l'institut par l'apparente contradiction qu'il y avait entre l'objectif du programme Lifeline et la parfaite organisation dont semblait par ailleurs faire preuve « Quelqu'un » dans les récits de Robert Monroe, je m'en ouvris à ce dernier.

– Comment se fait-il, Bob, lui demandai-je en substance, que la Nature, qui semble avoir agencé les choses jusque dans le moindre détail, n'ait pas prévu ce genre de mésaventures ?

– La Nature a construit les routes qui mènent d'un lieu à un autre, me répondit Monroe. Mais si les gens donnent un coup de volant et en sortent pour pique-niquer en plein champ, c'est à eux ensuite de revenir sur la chaussée. Nous autres, humains, avons trouvé un mot pour cela : le libre arbitre. Et de tous les mots dont il m'a été donné de comprendre le sens, il est, je crois, le plus essentiel !

1. « Ligne de vie ».

CHAPITRE 5

EXPÉRIENCES HORS DU CORPS ET EXPÉRIENCES DE MORT IMMINENTE

La mort est un déplacement d'existence.

Jean Jaurès

Les expériences de personnes déclarées « cliniquement mortes » et revenues à la vie quelques minutes ou quelques heures après le verdict fatal pour donner le récit de ce qu'elles avaient vécu pendant leur « mort » ont connu ces dernières années un retentissement certain.

On a même vu fleurir outre-Atlantique, il y a quelques années, des shows télévisés dont les invités vedettes étaient d'illustres inconnus. Leur seul poids médiatique était d'avoir vécu une telle expérience. Or – l'audimat était déjà là pour le confirmer – ce poids était considérable. Pourtant, on demandait simplement à ces gens de raconter leur aventure tandis qu'un jury – Amérique oblige ! – se chargeait d'élire la NDE¹ la plus émouvante...

1. Near Death Experience (expérience de mort imminente).

Ces débordements typiquement américains ne trouvèrent pas de ce côté de l'Atlantique le terreau culturel adéquat où se développer. On se contenta ici de faire des conférences, de publier des articles et une belle quantité d'ouvrages. La chose écrite reste encore dans la vieille Europe la voie royale pour s'instruire dans des domaines jugés trop peu cartésiens.

Pour être moins spectaculaire, l'engouement n'en fut pas moins puissant et donna lieu à des débats passionnés au centre desquels se trouvait naturellement la question de la survie après la mort. Pour la première fois depuis le Moyen Âge, l'Occident osait porter de nouveau son regard sur le sujet tabou par excellence, sur cette question brûlante que les plus grands philosophes ont définie comme étant « le seul véritable problème philosophique ». On se mit donc à interroger le savoir accumulé jusqu'alors sur le sujet, lequel se résumait à ce qu'en contenaient les manuels de médecine, c'est-à-dire : rien du tout.

Nous n'entendons pas retracer ici dans le détail l'épopée de cette poignée de chercheurs dont on peut d'ores et déjà affirmer qu'elle a opéré dans l'approche scientifique de la mort une véritable révolution. Les ouvrages publiés sur le sujet, nous l'avons dit, ne manquent pas¹. Mais les connaissances acquises sur le phénomène NDE étant étroitement associées à leurs travaux, il convient néanmoins d'en donner un récit chronologique succinct.

C'est à la suite de la parution du livre du docteur Moody², médecin et docteur en philosophie, que le courant d'intérêt pour l'étude des états proches de la mort explosa littéralement en l'espace de quelques années. Lui-même sensibilisé par le récit de sa propre NDE qu'avait l'habitude de faire l'un de ses professeurs de faculté, Moody recueillit lors d'une première enquête un certain nombre de témoignages d'expériences similaires. Le livre qu'il publia à son issue fit grand bruit et connut un succès populaire

1. Notamment *La Source noire* de Patrice Van Eersel, éd. Grasset.

2. *Life after life*, La Vie après la vie, éd. Robert Laffont.

aussi considérable qu'inattendu. Agacé par l'intérêt que suscitait jusque dans son entourage le livre de Moody, un jeune cardiologue d'Atlanta, nommé Michael Sabom, se décida à mener une contre-enquête dans les services de son propre hôpital. Il était convaincu d'arriver à démontrer facilement la thèse farfelue de Moody en établissant que les prétendus récits de voyages dans l'au-delà n'étaient qu'un tissu d'incohérences dues à l'état d'anoxie (défaut d'oxygène) dans lequel se trouvaient les « malades » au moment de leur NDE. À sa grande stupéfaction, Sabom découvrit non seulement au fil des interviews qu'il réalisa auprès de patients ayant subi des interventions chirurgicales lourdes que ce qu'avançait Moody tenait la route, mais il fut obligé de convenir que les résultats de son enquête, menée avec une grande rigueur, ne faisaient que renforcer la validité des conclusions avancées par son prédécesseur. En chercheur parfaitement honnête, Sabom se fit un point d'honneur de publier tels quels les résultats de ses propres travaux. Ils apportèrent la caution scientifique qui manquait encore à ce nouveau champ de recherches.

Le déroulement et les différentes phases de l'expérience à proximité de la mort sont aujourd'hui relativement bien établis et ne diffèrent guère de la version qu'en donnèrent les premiers Moody et Sabom. En voici résumés sous forme d'une liste et dans l'ordre le plus usuel de leur survenue, les principaux éléments :

- aspect indicible de l'expérience dès son commencement,
- audition du verdict (les gens s'entendent déclarés morts),
- sensation soudaine de paix et de calme,
- audition d'un bruit ou de bruits étranges,
- sortie hors de son corps,
- progression dans un tunnel obscur,
- rencontre avec des entités ou des personnes décédées,
- entrée dans la lumière d'une autre dimension,
- rencontre avec un être de lumière,

- bilan de l'existence,
- arrivée à une frontière symbolique ou énoncé du verdict de retour,
- réveil dans le corps.

Naturellement, les NDE offrant une représentation complète de ce canevas sont minoritaires. Elles représentent à peine plus de 10 % de l'ensemble. Le plus souvent, les personnes n'expérimentent qu'une partie de ce schéma.

Une fois ces jalons posés, les études sur le sujet, enrichies de méthodes statistiques performantes, se succédèrent à une cadence intense et vinrent toutes confirmer la validité des premières thèses. Une association fut bientôt créée, l'IANDS (International Association for Near Death Studies) dans le but de coordonner l'ensemble des recherches et son président, Kenneth Ring, un sociopsychologue américain, est devenu aujourd'hui l'un des grands spécialistes de la question. L'IANDS possède une branche française¹, dont les travaux viennent de déboucher sur un ouvrage approfondissant encore la connaissance du phénomène. En particulier dans les répercussions psychologiques importantes qu'une telle expérience ne manque pas d'avoir sur ceux qui l'ont vécue.

Les NDE n'en sont pas pour autant admises par l'ensemble du corps scientifique comme un phénomène authentique, tant s'en faut. L'argumentation classique de ses détracteurs est d'affirmer que les événements étranges rapportés par les NDErs sont produits par l'action des médicaments ou des anesthésiants sur le cerveau des patients. Ce à quoi, les pro-NDE rétorquent que les témoignages recueillis n'émanent pas uniquement de personnes hospitalisées ou traitées médicalement, mais également d'individus tenus à l'écart de toute absorption de drogues, comme les accidentés de la route, par exemple. « C'est oublier que le cerveau humain est parfaitement capable de produire ses propres hallucinogènes », répliquent aussitôt les détracteurs. Sans doute le cerveau, terrorisé par l'immi-

1. Toutes les adresses se trouvent en fin d'ouvrage.

nence de son anéantissement, s'offre-t-il un dernier baroud d'honneur sous la forme d'une hallucination grandiose destinée à rassurer le mourant sur ce qui l'attend et qui, d'ailleurs, n'aura finalement pas lieu.

Aucune de ces deux explications réductrices n'a été prouvée à ce jour. Elles se heurtent de plus à un obstacle de taille : la grande cohérence qu'offre l'ensemble des récits répertoriés. En admettant que ceux-ci ne soient que des hallucinations, alors c'est d'un nouveau type d'hallucinations, extrêmement structurées et étrangement semblables, dont il s'agit.

La vérité en la matière est plus simplement qu'à l'exemple de l'expérience hors du corps et d'autres phénomènes du même genre, les NDE échappent à toute tentative d'explication ne prenant en compte que les seuls critères de la science matérialiste. Les processus de validation expérimentaux de celle-ci reposent en effet exclusivement sur la notion de répétabilité d'un phénomène et sur les mesures quantitatives effectuées au moyen d'appareils n'étant que le prolongement affiné de nos cinq sens. Or, s'il semble d'une part délicat de demander à une personne de faire semblant de mourir sur commande, il s'est surtout avéré pratiquement irréalisable à ce jour de définir au moyen de données chiffrées les éléments d'une expérience intérieure. Le propre de la pensée, de l'émotion et plus généralement de la conscience humaine est d'échapper à l'action du double décimètre ou de la balance. Nous aurons de toute façon l'occasion de développer cet aspect important de notre étude dans le chapitre consacré aux recherches menées en laboratoire sur l'expérience hors du corps.

Extrêmement délicate à établir ou infirmer d'un point de vue strictement médical et scientifique, la validité des NDE a par ailleurs rencontré des opposants sur les terrains sociologique et historique. Certains trouvent en effet pour le moins suspect qu'il ait fallu attendre un retour au premier plan de la croyance en une survie après la mort pour que se manifestent avec un bel ensemble des milliers

d'individus¹ prétendant avoir fait l'expérience de l'au-delà. Argument que les spécialistes de la NDE jugent fallacieux à plusieurs titres.

D'abord parce que les témoignages de ce genre ne datent pas d'hier. Un des intérêts majeurs de l'effet de mode aura justement été de permettre de réunir un nombre considérables de sources couvrant plusieurs siècles d'histoire et provenant de la totalité des cinq continents. Fallacieux ensuite parce que l'on sait fort bien que ce sont les progrès de la médecine moderne, et notamment ceux qu'ont connus les techniques de réanimation, qui ont entraîné la multiplication de cette expérience extrême. Fallacieux enfin parce que le poids des tabous pesant sur la question de la mort interdisait jusqu'à il y a peu à quiconque de s'ouvrir aux autres – et surtout pas aux médecins – d'un tel vécu, au risque de passer pour fou –, ce qui continue d'être le cas fréquemment. Ce n'est qu'après la divulgation des premiers témoignages recueillis par Moody et Sabom que la grande majorité des personnes concernées par la NDE commença de se dire : « Ainsi, c'était donc ça ! D'autres que moi l'ont vécu. Je ne suis pas fou ! » À partir de ce moment seulement, les gens ont accepté de se livrer à leur tour, suscitant dans leur foulée un grand nombre de témoignages.

L'éternelle question de la survie après la mort, contrairement à ce que se sont empressés de crier certains, n'est pas réglée pour autant. On peut simplement dire qu'il existe un ensemble de faits nouveaux, d'une cohérence remarquable, qui sont autant de pièces à apporter au dossier. Il ne sert donc à rien de les rejeter en bloc – ce que ne songent déjà plus à faire la plupart des chercheurs sérieux – si l'on souhaite que soit un jour apportée une réponse satisfaisante à cette question essentielle.

Alors, quel rapport les NDE offrent-elles avec l'expérience hors du corps ? D'après les études menées sur la question : 50 à 70% des personnes ayant connu une NDE

1. Selon une étude très sérieuse : 5 % des Américains auraient vécu une NDE. Enquête Gallup 1982.

rappellent avoir vécu une expérience de type sortie hors du corps¹.

Pour Evelyne Mercier, présidente de IANDS France et coauteur d'un ouvrage² consacré aux NDE dans notre pays : « la sortie du corps est probablement l'élément le plus irréductible de la NDE ». Lorsque nous en serons à analyser les causes entraînant la sortie hors du corps involontaire, nous nous apercevrons que la plus commune est assimilable à un affaiblissement de l'organisme : grande fatigue, maladie, souffrance accentuée, empoisonnement, drogue, etc.

Affirmer que la majorité des NDE réponde à ce cas de figure est au moins une lapalissade. Quand on est sur le point de mourir, c'est que le corps n'est pas au mieux de sa forme ! Il n'est donc pas de raison apparente de considérer les sorties hors du corps intervenant dans le cadre d'une NDE comme différant radicalement des autres OBE.

Elles présentent néanmoins un certain nombre de caractéristiques spécifiques qui méritent que l'on s'y attarde. Elles nous aideront ultérieurement à éclaircir certains aspects complexes ou contradictoires de notre affaire.

Par ailleurs, il est réconfortant pour les chercheurs s'intéressant à la sortie hors du corps de s'apercevoir que les résultats des études menées sur les NDE par des gens dotés d'un solide bagage scientifique rejoignent globalement leurs conclusions.

Pour Robert Monroe, les deux expériences sont en fait très similaires. Il affirme pour sa part que les éléments que l'on rencontre dans les NDE se retrouvent dans la plupart sinon la totalité des rapports fournis par les dizaines d'expérienceurs utilisant l'hémisync dans son laboratoire. Même « déclics » ou bruits divers au moment de la séparation d'avec le corps ; même sentiment de paix et de calme

1. Seul le rapport Gallup de 1982 rapporte un chiffre sensiblement différent : 26 %. Mais il semble ici que l'on soit confronté à un problème linguistique d'interprétation des définitions apportées par les enquêteurs aux termes NDE et OBE.

2. *La Mort Transfigurée*, éd. L'Âge du Verseau.

inouï intervenant simultanément à la prise de conscience hors du corps ; même capacité de se déplacer à une vitesse inouïe en étant guidé par ses pensées (la différence notable étant ici que les personnes vivant une NDE n'ont pas toujours le loisir ni l'état d'esprit propice à l'exploration et sont plus souvent « guidés » que maîtres de leurs déplacements) ; même modifications des perceptions : vision au travers de la matière et vision panoramique ; même mode de communication « télépathique » ; etc.

Venons-en à présent aux différences. La première se rapporte précisément aux rencontres effectuées au cours de ces deux types d'expériences. Il apparaît au regard de la masse des témoignages recueillis pour chacune d'elles que les rencontres avec des entités perçues comme négatives sont beaucoup plus rares dans le cadre des NDE que dans celui des simples sorties hors du corps. En réaction au tableau idyllique qui fut présenté des NDE à la suite des premiers travaux américains sur le sujet, plusieurs personnes avancèrent que les chercheurs avaient volontairement mis de côté ces expériences négatives de crainte qu'elles ne viennent contredire le « beau message d'espoir » qu'ils en avaient tiré.

Il est vrai que ces expériences sont à peine évoquées par Moody, Sabom et leurs successeurs. Elles constitueraient d'après eux l'exception et seraient dans leur très large majorité associées à des tentatives de suicide. L'étude menée sans aucun *a priori* par IANDES France sur notre territoire débouche sur des conclusions identiques, les NDE à caractère négatif semblent bien ne représenter qu'une faible proportion de l'ensemble des expériences. Ce qu'en revanche le travail français a pu mettre en évidence clairement, c'est qu'une expérience aussi forte et parfois aussi dérangementue que cette approche de la mort – même de type « paradisiaque » – n'est pas forcément bien intégrée par les personnes qui l'ont vécue. Il faut à certaines d'entre elles beaucoup de temps avant de pouvoir regarder en face cet épisode extrêmement intense. Et ceux qui ne parviennent pas à l'assimiler ou qui l'assimilent mal – en versant par exemple dans un mysticisme outrancier – conservent

souvent des séquelles psychologiques sérieuses pouvant conduire jusqu'à une incapacité réelle à assumer le quotidien. C'est d'abord en cela que certaines NDE présentent un caractère *a priori* négatif.

Dans l'expérience hors du corps en revanche, il est beaucoup plus fréquent que les sujets soient confrontés à des entités ou des situations rapportées comme étant négatives. Nous avons cité plus haut l'exemple de Muldoon, qui fut à quelques reprises pris à partie et agressé par des entités manifestement douées d'intentions peu charitables. Nous rencontrerons beaucoup d'autres aventures de ce type en abordant le chapitre consacré aux rencontres et à la communication hors du corps. Pour nous en tenir à ce qui nous occupe ici, il semblerait qu'au cours de la NDE, les expérienceurs fassent l'économie de toute une zone « mal fréquentée » de l'au-delà. Leurs récits font presque toujours état d'un passage direct de l'environnement physique immédiat (celui de l'accident ou de l'opération) à un monde de lumière où vous accueillent des êtres chers et ce fameux « être de lumière » aux côtés duquel sera engagée la vision rétrospective de l'existence. La zone intermédiaire entre ces deux mondes se réduit aux dimensions d'un tunnel obscur conduisant à la lumière et faisant figure de sas entre ces deux univers différents.

Lors de l'expérience hors du corps, en revanche, l'explorateur a tout le loisir de vadrouiller – à ses risques et périls – où bon lui semble et en particulier dans ce no man's land proche de notre monde matériel que la tradition a coutume de dénommer le « bas astral » et où prospère une faune peu recommandable. En empruntant le sas constitué par le tunnel obscur, les NDErs comme les explorateurs de l'institut Monroe traverseraient cette zone à une vitesse telle qu'ils n'auraient pas le temps d'en discerner les caractéristiques ni la population.

Mais le « raccourci » du tunnel n'est pas un élément constant dans les récits de projection simple. Ainsi que nous aurons l'occasion de le voir, le principe clé du déplacement hors du corps est de se mettre en sympathie par la pensée avec le lieu ou la personne que l'on désire

visiter. Aussitôt – ou au terme d'un déplacement plus ou moins long dans un brouillard indéfini – on se retrouve là où l'on souhaitait se rendre. Tous les habitués du dédoublement attirent néanmoins l'attention sur un point : il suffit qu'une pensée ou une émotion de dernière seconde interfèrent avec l'ordre de déplacement initial pour que l'explorateur se retrouve dans un endroit tout autre que celui escompté, dans le bas astral, par exemple.

Par ailleurs, il semble de ce point de vue logique que les suicidés – qui nourrissent par définition des idées noires – se retrouvent projetés dans des zones en accord avec leur état d'esprit du moment.

Le passage du tunnel peut donc être assimilé à un raccourci conduisant directement le voyageur du niveau de réalité terrestre au cœur de ce que l'on a coutume d'appeler l'« astral ». La meilleure image que l'on puisse donner est peut-être celle d'une personne vivant à la campagne (réalité terrestre) et souhaitant se rendre dans le centre d'une grande ville (astral). Si elle peut utiliser un hélicoptère pour faire le trajet, elle se retrouvera au cœur de la ville au terme d'un déplacement très bref (passage à travers le tunnel). Si, en revanche, elle doit effectuer le voyage à pied, il lui faudra traverser une quantité de banlieues et de faubourgs plus ou moins bien fréquentés avant d'arriver aux portes de la grande cité.

Ces considérations « topographiques » apportent en outre un élément de réponse au problème des rencontres avec les défunts. Celles-ci, en effet, sont beaucoup moins fréquentes dans l'OBE que dans la NDE. Alors qu'elles paraissent quasi systématiques dans cette dernière expérience pour peu que le sujet franchisse le cap du tunnel – c'est-à-dire pénètre dans le véritable astral, où se trouve la « cité des morts » – il semble que dans l'OBE classique, le contact s'établisse nettement moins facilement avec les défunts. Il faut presque toujours de la part du sujet projeté hors de son corps une détermination farouche et une capacité à se rendre au-delà d'un certain point de l'invisible pour que la rencontre ait lieu.

Robert Monroe comme Jeanne Guesné, en dépit des

centaines de sorties qu'ils ont chacun effectuées, ne rapportent chacun que deux contacts avec des êtres chers « passés de l'autre côté ». Monroe obtint ses deux entrevues par un acte de volonté puissant et rapporte qu'on lui fit sentir à cette occasion qu'il ne s'agissait pas d'abuser de la chose. Jeanne Guesné, elle, qui n'avait rien demandé de peur de « s'illusionner elle-même » en projetant un événement aussi important, semble avoir bénéficié d'une « faveur » conforme aux nécessités de son évolution spirituelle. Encore précise-t-elle que l'entrevue avec son père ne put se prolonger au-delà d'un très fugitif moment en raison de la difficulté éprouvée par ce dernier à se maintenir à un niveau de vibrations trop bas pour lui.

On conçoit, *a contrario*, que dans le cadre d'une NDE, la manifestation d'êtres chers soit associée à un moment aussi capital que celui du passage dans l'au-delà. Même si le message transmis par ces proches se résume finalement à « l'heure n'est pas encore arrivée, il faut redescendre », pour celui qui expérimente la NDE, la situation est vécue comme une mort réelle et ce n'est qu'une fois de retour sur terre qu'il réalise vraiment ne pas être mort « pour de vrai ».

On ne s'étonnera pas non plus de l'absence de bilan rétrospectif de l'existence lors des sorties hors du corps simples. Cet élément ne prend de sens que si un terme semble atteint pour le sujet. Le « visionnage » d'éléments du passé apparaît néanmoins de temps à autre dans l'OBE. Les données de l'espace-temps terrestre connaissant une sérieuse distorsion une fois hors du corps, il est fréquent que les projeteurs soient amenés à revivre des scènes de leur passé et à découvrir des bribes de leur futur. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de sortir de son corps pour obtenir un tel résultat. De nombreuses techniques utilisées aujourd'hui par les chercheurs travaillant dans le domaine de la psychologie transpersonnelle, comme Stanislas Grof, ou tout simplement un don réel de médium, permettent d'avoir accès à ce niveau de conscience opérant au-dessus du cours du temps matériel et délivrant au regard aussi bien l'amont (le passé) que l'aval (le futur).

Élément de divergence apparente important, enfin : la majorité des personnes ayant expérimenté une NDE rapporte ne pas s'être trouvée dans un autre corps mais sans corps du tout. Certains parlent de « pur esprit », d'« âme » et aussi de « boule de lumière » ou simplement « d'autre chose » pour définir leur intégrité personnelle. Une minorité cependant fait allusion à un corps semblable au corps physique.

Dans l'OBE, c'est tout le contraire qui se passe : le cas le plus fréquent est celui où le projeteur se perçoit lui-même comme occupant un autre corps, réplique parfaite du corps physique, doué de capacités nouvelles. Ce qui de la même façon, n'empêche pas un certain nombre de voyageurs d'avoir connu cette impression d'être un « pur esprit » ou un « boule de lumière ».

Cette apparente contradiction disparaît dès lors que l'on analyse les témoignages dans leur détail. Dans les deux cas de figure, les dédoublements avec ou sans corps second ne s'opèrent généralement pas dans le même « cadre » d'action, les mêmes lieux de l'invisible et semblent correspondre à des phases différentes de l'expérience hors du corps. De plus les projeteurs ayant eu l'occasion d'expérimenter ces deux formes de sorties (avec et sans corps) rapportent l'existence d'un « deuxième dédoublement » s'effectuant en cours de projection. Il permettrait justement de passer de l'état dédoublé avec corps second à l'état dédoublé sans corps ; le double étant alors à son tour abandonné derrière soi comme l'avait été antérieurement le corps physique.

En définitive, tout concourt à partager le point de vue des chercheurs de IANDS France : « Les témoignages laissent à penser qu'il peut exister toute une continuité entre détachement corporel, dédoublement, extension d'une partie, complète sortie avec observations sur place ou voyage au loin... Un témoignage récent montre la possibilité d'être *en même temps* conscient dans son corps, aspiré dans un trou noir, présent dans la lumière, capable de tout décrire au fur et à mesure, avec une tension artérielle de 3 ! »

Il est temps de tâcher d'y voir plus clair dans la constitu-

tion occulte de l'homme et de nous pencher sur ce fameux double dont certains semblent user comme d'un étage de fusée spatiale pour quitter la réalité terrestre avant de l'abandonner à son tour afin de pousser plus loin encore leur exploration. Cela nous donnera l'occasion d'aborder également le problème de la fameuse « corde d'argent », chère à la Tradition et décrite par Lindbergh, qui relie ce double au corps physique mais – dernière différence notable – n'est en revanche jamais perçue par les expérimentateurs de NDE...

DEUXIÈME PARTIE
LE VOYAGE HORS DU CORPS

CHAPITRE 6

LES DIFFÉRENTS CORPS DE L'HOMME

La structure et la psychologie du cerveau ne permettent pas d'expliquer le phénomène de la conscience. Sans cette dernière, le monde, pratiquement, n'existe pas. La conscience est une condition de l'être.

C.G. Jung

Toutes les personnes ayant expérimenté de façon consciente l'état de projection hors du corps s'accordent à dire qu'au cours de cette expérience, la partie dans laquelle elles sentent qu'est inclus leur « moi » est la partie projetée. Le corps physique, pendant ce temps, offre une apparence pouvant aller de celle du sommeil à l'état cadavérique. Il n'est plus qu'un véhicule privé de conducteur fonctionnant sur pilotage automatique. Quel est alors la nature du support garantissant l'intégrité de la conscience lorsque celle-ci est libérée du corps physique ? C'est ce que nous allons tâcher de voir dans ce chapitre.

La première chose à noter est que la perception que les projeteurs ont de leur apparence lors de l'expérience hors

du corps est extrêmement variable. L'enquête menée par IANDS France¹ auprès des personnes ayant vécu une NDE en offre une illustration représentative. Si certains se perçoivent inchangés : « C'était mon corps qui se promenait, le même que celui sur terre » ou presque : « Pas de sensations corporelles, mais le schéma du corps autour », d'autres en revanche se retrouvent projetés dans une forme nouvelle : « Une petite molécule qui se baladait là-haut », « Comme les autres, j'étais un gros globule blanc », quand ils ne perdent pas toute notion d'apparence concrète : « Plus de physique, plus de vêtements, même pas un oiseau », « Quelque chose comme ça qui flottait », « Comme un atome projeté dans la lumière ».

Qui est dans le vrai ? Ceux qui se perçoivent dans un corps ? le même ? un autre ? aucun ? À moins que tous n'aient raison ou personne... Il semblerait que ce soit plutôt l'avant dernière solution qui soit la plus proche de la vérité. De même qu'il n'existe pas une seule manière de se dédoubler, de même, logiquement, des dédoublements différents s'opéreront à partir de « corps » et dans des « mondes » différents.

Nous touchons là à ce qu'il est convenu d'appeler depuis toujours la nature « occulte » de l'homme. « Occulte » en ce qu'elle n'est pas apparente ni appréhendable au moyen de nos cinq sens. Seuls quelques médiums et « voyants » sont capables de percevoir une partie de ces autres corps du fait de l'acuité supérieure de leurs outils de perception, leur vision du monde, notamment, s'étendant au-delà des limites imposées au commun des mortels.

Un point essentiel à garder en mémoire est qu'aux yeux de la Tradition² l'homme constitue un microcosme (petit monde) étant l'exact reflet du macrocosme (grand monde)

1. *Op. cit.*

2. À chaque fois que nous employons ce mot avec une majuscule, c'est pour faire référence au tronc de Savoir commun à l'ensemble des traditions spirituelles et ésotériques du monde.

le contenant¹. Il comporte donc autant de niveaux de réalité que l'univers lui-même. À chacun des mondes évoqués par les voyageurs hors du corps correspondrait donc un corps de même nature et également un niveau de conscience permettant d'activer ce corps.

Les diverses traditions se font toutes par ailleurs une idée relativement précise de la nature globale de l'homme.

Pour les matérialistes, largement minoritaires sur la surface du globe et adeptes d'un courant de pensée vieux d'à peine deux siècles, il n'existe qu'un seul principe : le corps physique. Émotions, pensées et expériences intérieures quelles qu'elles soient sont le fruit de l'activité de nos cellules grises et le corps étant tout, il ne saurait naturellement y avoir d'expérience en dehors de celui-ci.

La tradition religieuse occidentale, issue du christianisme, propose au contraire pour l'homme un double principe : le corps pour la réalité matérielle, l'âme pour l'éternité spirituelle². Un schéma devenu un credo universel pour l'ensemble des populations issues du bassin méditerranéen ainsi qu'en témoigne l'expression populaire « corps et âme » qui désignait l'homme dans son ensemble, l'homme tout entier.

La tradition ésotérique occidentale, enfin, des kabbalistes et alchimistes du Moyen Âge aux spiritualistes de toutes tendances de la fin du XIX^e siècle, a toujours fait état d'un troisième élément, unificateur des deux premiers et offrant une explication au « mystère » de la Trinité. Éliphas Lévi, occultiste et érudit très représentatif de cette tradition occidentale, l'introduit ainsi : « L'homme est un être intelligent et corporel, fait à l'image de Dieu et du monde, Un en essence, Triple en substance, immortel et mortel ; il y a

1. On peut se référer également ici à la réalité étonnante de l'hologramme (que nous retrouverons souvent par la suite) dans laquelle tout fragment de la plaque photographique contient en lui l'image entière.

2. Il n'en a pas toujours été ainsi : le christianisme des origines reconnaissait, lui, trois principes : le corps, l'âme et l'esprit.

en lui une âme spirituelle, un corps matériel et un médiateur plastique¹.

C'est ce « médiateur plastique », véritable corps intermédiaire, qui servirait de véhicule lors de l'expérience hors du corps.

Dans la théorie de la Tri-Unité, l'« Esprit » désigne généralement la partie immortelle et divine de chaque être ; l'« âme » ou « corps astral », le niveau intermédiaire (vitalité, désirs, émotions...) et le corps physique enfin, le support concret, le réceptacle permettant aux deux premiers d'agir dans le monde matériel.

Cette répartition sur trois niveaux se retrouve depuis la nuit des temps dans la plupart des traditions connues, tant orientales qu'occidentales. Pour les Égyptiens, Khat était le corps physique, Khou, le corps astral et Ba-baï, l'intelligence lumineuse. Même chose chez les Perses et les Hébreux où l'on dénomme Gaph le physique, Ruach le corps astral et Neschamah l'esprit supérieur².

Ces divers courants originels influencèrent tout naturellement les pensées grecques et romaines. Pour Ovide l'homme est fait de « la chair » (qui va dans la terre) des « mânes » (qui vont aux enfers) et de l'« esprit » qui monte au ciel. La filiation de l'Antiquité à nos jours fut enfin assurée, ainsi que nous venons de le voir, par des ésotéristes tels Éliphas Lévi ou Paracelse, qui divisait, pour sa part, la nature humaine en « corps élémentaire, homme astral et âme spirituelle ».

En dépit de cette belle unanimité, une certaine confusion règne aujourd'hui entre tous ces termes. Elle tient au fait que depuis que l'Église romaine a décidé de simplifier l'affaire en faisant sauter l'élément intermédiaire (et avec lui, l'ensemble de ses manifestations gênantes), les termes

1. Le corps astral, également appelé corps bioplasmique, péresprit, aérosome, corps des désirs, etc. par beaucoup d'occultistes suivant les écoles et les époques.

2. Même chose en Orient, aussi bien dans les textes sacrés hindous que chez les bouddhistes tibétains, où la doctrine est également celle des trois corps (Tri-Kaya).

« âme » et « esprit » furent régulièrement utilisés l'un pour l'autre ou mêlés (âme spirituelle) tant chez les penseurs spiritualistes que chez les philosophes exotériques.

Pourtant, jusque-là les choses demeurent encore relativement simples. Mais le scalpel spirituel de générations successives de chercheurs a fouillé l'invisible bien plus intimement encore. À ces trois principes fondamentaux viennent donc s'ajouter d'autres subdivisions dans le dédale desquelles nous nous garderions bien de nous engager si elles n'apportaient un éclairage précieux sur certains témoignages vécus extrêmement concrets.

En vérité, la pensée hindoue retient sept principes superposés les uns aux autres, allant du corps physique inanimé à l'étincelle divine ultime. La tradition chinoise en compte neuf, tout comme l'hébraïque sur laquelle se fonde l'ensemble de la spiritualité occidentale. Par chance, deux des sept éléments retenus par les hindous se subdivisent eux-mêmes en deux parties, ce qui fait qu'au bout du compte, tout le monde s'accorde sur une fusée humaine à neuf étages. Ces neuf parties étant elles-mêmes regroupées par trois pour rendre la Tri-Unité de départ.

Retenons pour l'instant que l'homme est constitué essentiellement d'un corps physique, d'un corps astral¹ et d'un corps spirituel (ou mental), et voyons à présent quel est pour cette même tradition le rôle de chacun dans ces principes.

Le corps physique est le support basique indispensable à la vie terrestre. Il fournit l'ossature du squelette, les muscles et les organes digestifs nécessaires à sa propre survie (vie végétative). À son voisin du dessus, le corps astral, il fournit l'infrastructure de son système nerveux ganglionnaire afin que celui-ci puisse se faire du mauvais sang ou tomber amoureux de la postière et, enfin, il fournit au corps spirituel qui réside sous les toits le système nerveux conscient afin de rendre supportables les films de Woody Allen.

1. Du grec « aster » : lumineux.

La centrale énergétique du corps physique se situe dans l'abdomen, là où les aliments sont transformés en énergie active ou « chyle ». Son réseau de communication s'appuie sur les circuits lymphatiques et leurs stations-services : les ganglions.

Le corps physique, si on ne lui parle pas très fort, n'écoute généralement que la voix de son maître, l'instinct, et ne se manifeste à nous que pour nous rappeler au bon souvenir de sa réalité, celle des besoins.

Le corps astral offre deux visages. Logique, puisqu'il est là pour assurer la liaison entre le bas et le haut. Dans son rôle d'agent vital, il anime le corps physique. Il assure ces fonctions par l'intermédiaire des organes de la respiration et de la circulation. D'où l'importance donnée au souffle dans toutes les religions et au fait de consommer la viande exsangue, le sang étant indirectement le support de l'âme. Son QG se situe logiquement dans la poitrine, siège traditionnel des sentiments qui le gouvernent. Quand le corps astral adresse la parole à son voisin du dessous, c'est pour réclamer du repos et quand il se tourne vers son voisin du dessus, c'est généralement pour parler désirs et passions... car le second rôle du corps astral est de supporter notre être psychique. Il assure de ce point de vue son emprise sur le corps physique par l'intermédiaire des systèmes nerveux ganglionnaires et du cervelet, etc. Il possède à cet effet un QG auxiliaire au niveau de la tête, mais derrière et en bas. C'est depuis cette arrière-cour qu'il nous abreuve de force nerveuse et qu'il produit la matière grise dont le locataire du dessus est si friand. Sa bible, c'est l'intuition. Son média préféré : l'inspiration.

De son poste de commande situé dans le cerveau, le corps spirituel supervise l'action des deux corps inférieurs et des cinq sens qui sont ses informateurs précieux. Les cellules grises constituent son outil de travail et la moelle épinière, son service d'actions commandées. Le rôle de l'esprit est de centraliser les informations, d'analyser, puis de décider et commander l'action. Sa raison d'être est le libre arbitre. Mais ces trois corps ont également une réalité

concrète, une texture et une apparence que nous allons détailler à présent.

Corps éthérique et corps astral

Tout le monde sait à quoi ressemble le corps physique. Pour l'astral, les choses se compliquent un peu, d'une part parce que ce corps est invisible à l'œil ordinaire, d'autre part, ainsi que nous l'avons vu, parce que sa nature est double et que l'on réunit généralement sous la dénomination de corps astral l'ensemble de deux corps distincts : le corps éthérique et le véritable corps astral¹.

Le plus simple est peut-être ici d'en passer d'abord par le témoignage concret. Voici un témoignage recueilli auprès d'une personne qui fut hospitalisée à la suite d'une infection grave et dont la température grimpa en flèche jusqu'à ce qu'elle perde connaissance malgré les soins prodigués par les médecins : « L'instant d'après ce malaise, j'aperçus mon corps qui reposait sur le lit. Le médecin me tenait encore le bras pour prendre mon pouls. Mais presque aussitôt, j'aperçus un second corps qui flottait au-dessus du lit, il était d'un bleu scintillant et se tenait à à peu près cinquante centimètres au-dessus du lit. Son intensité lumineuse semblait "pulser" au rythme de mon cœur ou de ma respiration, en tout cas la lumière variait de façon régulière. Je compris alors que j'étais dans un troisième corps qui

1. Cette double structure du corps astral se retrouve dans l'ensemble des traditions auxquelles il a été fait référence jusqu'à présent : Kâ-Bâ pour les Égyptiens, Djan-Ferouer pour les Perses, Nephesch-Ruach pour les Hébreux, Than-Khi pour les Chinois, Linga Sharira-Kama Rupa pour les Hindous, Ombre-Mânes pour les Grecs et les Latins. Et pour varier un peu les références, citons les Murgins du nord de l'Australie qui parlent de la fausse et de la vraie âme (« warro »), les Tanalas de Madagascar pour qui la force vitale est « aina » et le vrai double « ambiroa » et enfin les Vietnamiens pour qui « khi » est le seul véritable corps astral.

regardait les deux autres. Mais il me fut impossible d'en apercevoir la moindre partie. J'étais juste là, "moi" et je regardais ces deux corps qui m'appartenaient. »

Le corps éthérique

L'« autre corps » mentionné dans ce témoignage est généralement dénommé corps ou double éthérique¹. Son rôle est d'assurer les fonctions vitales du corps. Ce double est une réplique parfaite du corps physique, légèrement plus grande, cependant et débordant autour de quelques centimètres pour certains. D'une luminescence gris bleuté, il est perceptible au prix d'un entraînement approprié. Raymond Réant donne ainsi un exercice simple pour parvenir à percevoir ce corps qu'il définit comme « un champ électromagnétique associé au corps bioplasmique² ». Il suffit de fixer l'espace entre le pouce et l'index tenus à quelques millimètres l'un de l'autre sur l'écran blanc d'un mur ou d'une feuille.

Au XVI^e siècle, déjà, Paracelse écrivait : « la force vitale n'est pas enfermée dans l'homme ; elle rayonne autour de lui comme une sphère lumineuse ». Monroe en donne cette description : « Votre second corps physique, ou corps immédiat, ressemble beaucoup à de la gélatine qu'on aurait démolée. Il "se souvient" de sa forme humaine et lui est donc presque identique. » Mais cependant d'après Monroe : « Plus on est séparé longtemps de son corps physique,

1. Ou encore : corps éthéré, corps fluïdique ou ecsomatique.

2. Certaines découvertes anatomiques récentes, qui seront abordées en fin de chapitre, lui donnent raison. Par ailleurs, la nature électrique de la substance du double (astral comme éthérique) expliquerait pourquoi le contact avec une pointe métallique produit une étincelle, voire une « gerbe de flammes » et soit ressentie par la personne dédoublée comme « une perte d'énergie et de substance ». La pointe métallique est d'ailleurs, ainsi que le rappelle Raymond Réant, l'arme traditionnelle des « chasseurs de fantômes ».

plus ce souvenir s'affaiblit... S'il est livré à lui-même, le corps immédiat peut se transformer en balle, en larme, en petit nuage ou tout simplement en grosse goutte. »

Ce double éthérique ne s'éloigne apparemment jamais du corps physique de plus de quelques mètres. Ce rayon d'action serait d'ailleurs variable suivant les personnes. Trois à quatre mètres pour Monroe, cinq pour Yram et huit à vingt pieds (deux à sept mètres environ) pour Muldoon, qui passa plusieurs nuits à mesurer cette distance avant de s'apercevoir qu'elle dépendait en fait de sa forme physique et augmentait en proportion. Pour Muldoon, ce domaine du double éthérique correspond au « champ d'activité du câble astral », la corde d'argent reliant le corps physique au corps astral. Celle-ci, épaisse et très visible quand on est près du corps, s'amenuise au fur et à mesure que l'on s'en éloigne jusqu'à ne plus ressembler qu'à un fil presque invisible lorsqu'on touche aux limites du fameux champ d'activité. Si l'on dépasse cette distance, le double éthérique retourne automatiquement jusqu'au corps physique.

Muldoon qui a effectué des centaines de dédoublements dans le monde physique sans jamais en franchir les limites, eut tout le loisir de se livrer à diverses expérimentations sur son corps éthérique. Il rapporte – faits confirmés par de nombreux témoignages – que lorsque l'on est encore dans celui-ci, les perceptions subissent parfois d'étranges fluctuations. Ainsi est-il assez fréquent que l'on voie son double (dans lequel on se trouve pourtant) depuis son corps physique endormi ou bien que l'on perçoive des deux points de vue simultanément.

Cela s'explique relativement bien si l'on se rappelle que la sensibilité est transmise au corps physique par le double éthérique (directement d'ordinaire, par l'intermédiaire du câble astral lors de la projection) et que le corps physique exerce une puissante attraction sur le double éthérique lorsque celui-ci se trouve à proximité. La conscience, mal établie encore dans le corps éthérique, effectue alors des allers retours d'un corps à l'autre à une fréquence très rapide, enregistrant les perceptions fournies par chacun des

deux corps et donnant l'illusion d'être dans les deux endroits à la fois.

L'instant de la mort est sans doute l'un des rares moments où des témoins non médiums soient capables de percevoir le corps éthérique s'échappant du physique. Des milliers de témoignages de ce type dorment dans les annales des instituts psychiques. Mais le double éthérique qui ne peut subsister que sur le plan terrestre ne survit que quelques jours à la disparition du corps physique¹. C'est en fait ce double éthérique, plus subtil que la matière ordinaire mais encore assez matériel, que les magnétiseurs parviennent à extérioriser et qui impressionna la pellicule photographique d'Hector Durville.

Pour découvrir le poids de ce double, Raymond Réant réalisa l'expérience suivante : il demanda à quatre personnes de se dédoubler au fond d'une fiole d'eau graduée posée sur une balance de haute précision. Il enregistra peu après une variation de poids de cinq cents microgrammes et un déplacement du volume d'eau équivalent. Le poids du double mesuré était donc d'environ cent vingt-cinq microgrammes et sa densité approximativement identique à celle de l'eau.

Dans une expérience identique réalisée quelque temps après, quatre autres personnes se dédoublèrent à nouveau et le résultat obtenu fut le même. Seulement, lorsque l'expérience fut arrêtée, Raymond Réant et les autres observateurs furent surpris de constater que la balance indiquait encore une variation de cent vingt-cinq microgrammes². L'explication de ce curieux décalage leur parvint quelques instant plus tard, lorsque le dernier des quatre volontaires prit la parole pour raconter qu'au moment de partir, il s'était retrouvé « aimanté » par le bras métallique du plateau de la balance. Ce n'est qu'après qu'il

1. Trois jours est le délai le plus fréquemment cité.

2. Malta et Zaaberg Van Zelst qui mirent en évidence la malléabilité du double et sa conductibilité électrique arrivaient, eux, à un poids de 12,25 milligrammes.

fut parvenu à se dégager de cette attraction magnétique que cette dernière afficha de nouveau zéro.

Mais ce chiffre est à considérer avec la plus grande prudence. Les expérimentations du docteur Duncan Mac Dougall débouchent en effet sur un résultat tout différent. Ce médecin avait pris l'habitude de peser ses propres patients juste avant leur décès et immédiatement après celui-ci. Il obtint de son côté un résultat oscillant entre cinquante et soixante-dix grammes, c'est-à-dire nettement plus. Faut-il penser que la perte de poids n'est pas la même au moment du décès ? Ou doit-on en conclure, ainsi que d'autres éléments le laisseraient supposer, que le dédoublement tel qu'il est pratiqué par Raymond Réant et ses élèves ne s'opère pas dans le corps éthérique très dense mais dans un corps plus subtil et donc plus léger ?

Il semble en tout cas que lorsque l'expérimenteur se trouve bien dans le corps éthérique et donc à proximité de son corps physique, il dispose encore d'un sens du toucher capable d'opérer dans le monde physique en raison de la densité relative des tissus éthériques. Il est extrêmement fréquent que le double soit retenu prisonnier dans une pièce par l'obstacle qu'oppose un plafond. Plusieurs projeteurs se sont également amusés à palper leur propre corps pour voir l'impression que cela faisait. Voici le récit que fait Yram de cette expérience : « Je contemplai sans enthousiasme ma forme physique dont la figure était à demi enfouie sous les draps. Je la touchai, elle me parut molle. Je m'embrassai moi-même et j'en retirai la même sensation que lorsque l'on embrasse une personne morte depuis peu de temps. Au milieu de l'obscurité légèrement transparente de l'atmosphère, ce corps tiède, inerte, sans rigidité musculaire, a un caractère assez lugubre. »

En état de dédoublement, on n'éprouve généralement aucun problème à traverser les murs, sauf, justement, si l'on se trouve dans son double éthérique. Yram (encore) décrit à plusieurs reprises des mésaventures de ce genre : « La forme qui s'extériorise près du corps physique est assez matérielle. Elle contient la sensibilité du corps organique et ne peut guère s'en éloigner que d'une dizaine de

mètres... À plusieurs reprises j'ai voulu passer à travers les murs et, malgré toute ma volonté, je n'ai réussi qu'à éprouver une douleur à la tête, comme si mon corps physique avait été présent¹. J'examinais mes bras et, comme tout à l'heure, je trouvai un noyau solide au toucher, avec une ambiance de radiations grises, comme dans un cliché radiographique. »

Voici à présent la description que donne Monroe de ce corps qu'il eut tout le loisir d'observer lors d'une tentative de dédoublement opérée « au ralenti » pour en analyser le processus : « À plusieurs reprises, j'essayai d'extraire mes jambes du physique, je les soulevais, je les déplaçais vers la droite puis je les laissais retomber, aussitôt elles flottaient, descendant lentement en heurtant le côté du canapé, puis chutaient vers le sol. Elles reposaient de l'autre côté du canapé comme désossées. Le mouvement était semblable à celui d'une étoffe qui tombe et se "casse" à l'endroit où elle rencontre un objet solide². »

Cette malléabilité surprenante, Robert Monroe eut l'occasion de l'expérimenter à d'autres reprises, comme lors de sa toute première sortie, lorsque, allongé sur son lit à rêvasser, il prit soudain conscience que sa main trempait dans une cuvette d'eau située... à l'étage au-dessous ! Voici le récit qu'il fait d'une expérience du même genre : « Je me tenais au milieu de la chambre et j'étais capable en tendant les mains vers l'avant d'atteindre le mur à près de trois mètres de moi. Tout d'abord mon bras ne s'approcha guère du mur. Je m'obstinais toutefois à pousser mes mains vers l'avant et soudain je sentis la texture du mur sous mes doigts. Une simple pression fit que mon bras s'étendit du double de sa longueur sans que j'éprouve la moindre sensation inhabituelle. Je relâchai ma pression et mon bras retrouva sa position normale³. »

1. La même douleur tenace à la tête assaillit Calloway dans les premiers temps à chaque fois qu'il essayait de trop s'éloigner de son corps physique.

2. *Le Voyage hors du corps*. Éditions du Rocher.

3. *Op. cit.*

Les expériences sur les « sens du fantôme » menées par Durville et Lancelin confirment cette hypothèse d'une matérialité relative douée de qualités originales du double éthérique, et Raymond Réant eut, quant à lui, l'occasion de vérifier par deux fois au moins ce phénomène. Une première fois lorsqu'une élève sortant de son corps alla s'accrocher au lustre de fer forgé suspendu au plafond. Elle en rapporta quelques jolis bleus ! L'autre lorsqu'une élève, toujours, dédoublée avec le groupe pour la première fois « en extérieur » conçut de la position où elle se tenait sur le toit avec ses camarades un tel vertige (se « pensant » toujours dans son corps, elle croyait pouvoir tomber) qu'elle se laissa en effet choir sur la gouttière qui se déforma sous le choc. Ce que tout le monde, naturellement, s'empressa d'aller vérifier dès la fin de la séance. Pour Raymond Réant, néanmoins, cette répercussion du toucher du plan astral au plan physique n'est possible que s'il y a « intention » volontaire d'agir sur la matière de la part du projeteur, intention que semble avoir remplacée une vive crainte dans ces deux exemples¹.

Tout comme c'était le cas pour la vue, il arrive parfois que la personne extériorisée dans son corps éthérique reçoive encore les sensations tactiles du corps physique délaissé. Sylvan Muldoon, flottant paisiblement à quelques mètres de son lit, eut ainsi la surprise de sentir son chien se blottir contre lui alors qu'en réalité, c'est bien évidemment contre son corps physique que l'animal était en train de s'allonger.

Si le corps éthérique permet de conserver une partie des facultés sensorielles physiques, il limite en contrepartie le pouvoir des nouveaux moyens de perception ordinairement attachés à l'état de dédoublement. Même les projeteurs ignorant l'existence de corps différents en prennent généralement conscience. « Il me faut noter, écrit Jeanne

1. Cela n'explique pas, en revanche, les cas assez fréquents de « projeteurs somnambules » (donc inconscients) qui se réveillent au matin tatoués de bleus et en conçoivent parfois de réels soupçons sur les activités nocturnes de leur conjoint !

Guesné, que lorsque je suis dans ma chambre, c'est-à-dire près de mon corps, qui, je le répète, m'apparaît comme un cadavre, j'ai l'impression d'utiliser un organisme assez dense et moins habile, moins sensible que celui qui me permet des déplacements à des vitesses ahurissantes et une participation viscérale avec l'environnement¹. » Il fait peu de doutes que lorsqu'elle se trouve « dans sa chambre », c'est bien dans son corps éthérique que Jeanne Guesné se trouve alors.

Ces diverses « perturbations » cessent cependant complètement dès que le voyageur abandonne son double éthérique en sortant du champ d'action de quelques mètres de celui-ci. Il se transfère alors de manière automatique dans son véhicule astral, sans que le plus souvent il n'en soit même conscient.

Le corps astral

Du point de vue de l'incarnation, le rôle du corps astral est d'assurer la bonne marche des fonctions psychiques de l'être humain. Durant les périodes où la conscience habite le corps physique, sa forme est globalement celle du corps matériel dont il déborde cependant les limites de quelques dizaines de centimètres jusqu'à plusieurs mètres (en fonction, dit-on, de l'évolution spirituelle de chaque individu) pour former une sorte d'œuf lumineux. L'image qu'en donnent les personnes sensibles capables de percevoir la réalité de ce niveau de fréquence est celle d'un nuage de particules lumineuses vibrant en tous sens et parcouru de flux colorés se modifiant au gré des émotions et des pensées du sujet.

Fait d'une matière énergétique plus subtile que la matière physique et qui serait le matériau même des

1. *Le Grand Passage*, éd. Le Courrier du livre.

pensées, le corps astral est en effet avant tout un corps psychique. Aussi sa forme n'est-elle relativement stable que dans les moments où il est associé aux corps éthérique et physique, cela explique que la perception que l'on en a varie grandement selon les individus et les moments : de la réplique du physique à la boule lumineuse ou à l'absence totale de manifestation concrète.

Le flux énergétique du corps astral paraît néanmoins être organisé autour de nœuds d'énergie. La tradition orientale les nomme « chakras ». Ils sont les points d'ancrage et de communication du corps astral avec les corps éthérique et physique.

Plus encore que le double éthérique, le corps astral, du fait de sa moindre matérialité, semble doué d'une élasticité surprenante. Il est capable de se rétracter à volonté pour faciliter, par exemple, l'accès aux éprouvette de Raymond Réant. À ce propos, le parapsychologue a coutume de raconter une anecdote amusante : un de ses élèves qui avait comprimé son double pour aller jeter un coup d'œil dans un tube à essai offrait à la fin de l'exercice un visage grimaçant. R. Réant l'interrogea aussitôt sur ce qui n'allait pas. « Je me sens tout petit, répondit monsieur F. Que m'arrive-t-il ? » Il lui arrivait simplement que son double avait « oublié » de reprendre sa taille normale et qu'il percevait le spectacle de la pièce comme s'il eût été une fourmi assise sur le rebord de sa chaise. Tout revint dans l'ordre après qu'il eut fait l'exercice opposé : se dilater en imagination jusqu'à la taille d'un géant. Mais l'exercice de l'éprouvette n'est rien en comparaison des voyages au sein de la structure atomique (voir chapitre 3) que réalisa par ailleurs le parapsychologue. Ils montrent qu'il n'y a guère de limites aux possibilités d'exploration offertes par le véhicule astral.

Le corps astral est par ailleurs en mesure de s'éloigner à des distances considérables du corps physique. Il peut ainsi circuler aux quatre coins de l'univers ou choisir de rejoindre son élément naturel, celui dont il possède la texture subtile : le monde astral proprement dit.

C'est ce qui se produit après la mort, une fois qu'il s'est

séparé du corps physique et du double éthérique. Après avoir traîné quelques heures ou quelques jours son blues astral autour des lieux et des personnes qu'il a fréquentés durant l'existence (n'oublions pas qu'il est le siège des sentiments), il s'élève généralement en vibrations jusqu'au niveau astral qui lui convient (focus 23 à 27 pour commencer). Selon la tradition, il mourra à son tour au terme d'un séjour en astral plus ou moins long afin que le corps spirituel, troisième niveau essentiel de l'homme, puisse lui-même regagner ses pénates dans le monde spirituel. Ce phénomène est dit de la « seconde mort ». La presque totalité des souvenirs liés à la dernière incarnation sont alors laissés derrière soi avec le cadavre astral, cadavre psychique et émotionnel. Ce qui apporte une explication à la parole biblique : « ils seront marqués d'une pierre blanche au front ceux qui n'ont pas connu la deuxième mort ». Traduction : ceux qui auront la force de refuser la seconde mort conserveront la mémoire de leur incarnation précédente. Car l'appel des hautes sphères semble bien difficile à repousser et bien peu ont le courage d'enchaîner sur une incarnation nouvelle sans repasser par la case départ, ce monde spirituel dont les rares voyageurs astraux qui l'ont atteint de leur vivant ne savent comment chanter les délices...

Le corps spirituel

Tenter de décrire le « corps » spirituel, c'est se heurter de plein fouet à la barrière du langage. Car il est extrêmement difficile de ne pas associer au mot « corps » l'image et le poids de sensations qu'appelle automatiquement l'emploi de ce terme dans notre contexte physique. Si ce mot conserve une puissance évocatrice relative en ce qui concerne le double éthérique et s'il commence à trahir franchement la réalité dès qu'il est appliqué au champ

d'énergie active de l'homme astral dont l'apparence anthropomorphique ne semble persister que par le fait d'un désir inconscient des expérimenteurs de maintenir l'apparence de leur intégrité individuelle sous une forme connue d'eux, la notion de « corps » perd définitivement tout sens lorsque l'on pénètre des sphères plus élevées du créé, où la notion même d'« ego » et la perception des propres limites de son être subit des variations fondamentales. Les quelques personnes ayant expérimenté cet état ne gardent en tout cas aucun souvenir d'une apparence corporelle quelconque. La notion même d'espace et de formes semble totalement dépassée et la meilleure image que l'on puisse donner de l'humain à ce niveau est peut-être celle d'un « point énergétique conscient ».

Voilà pour la théorie. Regardons un peu, à présent, ce que la science et l'expérimentation ont à offrir en regard de ces suppositions. À la grande époque des séances de magnétisme, nous l'avons vu, Hector Durville poussa fort loin les expériences dans ce domaine. Il parvint de la sorte à dégager le double éthérique, qu'il décrit comme semi-matériel (photographies) et coloré de bleu à gauche, de rouge clair à droite. Ses travaux confirmèrent la forme strictement humaine et l'incapacité de ce double à s'éloigner du sujet. Il extériorisa ensuite de ce premier double le corps astral proprement dit, un corps plus lumineux incluant la sensibilité du sujet (Durville testa successivement l'activité des cinq sens). Il constata ensuite que la forme de ce corps était humaine mais qu'elle pouvait être modifiée sous l'effet de la suggestion ou de la volonté propre du sujet¹. Il parvint enfin à rendre perceptible ce qu'il interpréta comme étant « le corps mental » (spirituel) et qui apparut sous la forme d'une boule lumineuse occupant le sommet du corps astral. Plusieurs clichés furent également tirés de ces séances. Selon d'autres observations réalisées à

1. Ainsi s'expliquerait la pratique courante aux sorciers et mages du monde entier consistant à prendre la forme d'animaux de différentes espèces, très exactement comme Merlin et son ennemi le font au cours d'un duel épique dans le célèbre dessin animé de Walt Disney !

l'époque, ce corps, lorsqu'il n'est pas sollicité et concentré par la magnétisation, occuperait un volume beaucoup plus vaste et se présenterait comme un halo lumineux diffus englobant tous les autres corps. Pour certains, c'est en fait lui qui correspondrait à ce qu'il est convenu d'appeler l'aura.

Poussant plus avant encore l'expérimentation, Lefranc, autre magnétiseur réputé de l'époque et secrétaire de L'Institut de recherches psychiques fit, quand il fut lui-même parvenu à ce stade, réintégrer successivement le corps physique de son sujet au double éthérique et au corps astral, ne laissant d'extériorisé que le seul corps spirituel. Le pauvre sujet a qui avait été rendu force musculaire et influx nerveux mais pas le poste de commande dirigeant l'ensemble, fut pris d'une crise de folie furieuse qui faillit très mal tourner aussi bien pour l'assistance que pour lui-même, et Lefranc eut toutes les peines du monde à faire maintenir le dément suffisamment en place pour lui restituer sa « raison ».

Enfin, lorsque intensifiant encore la procédure de magnétisation sur l'œuf lumineux du corps spirituel, les magnétiseurs firent apparaître au-dessus de la fameuse boule mentale une sorte de petite flamme entourée d'un halo lumineux. Mais cette flamme ne fut jamais perçue que par des médiums extrêmement sensibles et ne put jamais être photographiée.

La manifestation de ce cinquième principe (physique, éthérique, astral, mental-spirituel) fit dire à certains, dont nous partageons plutôt l'avis, qu'il était en réalité le véritable corps spirituel, et que la boule lumineuse précédemment mise en évidence et capable d'impressionner une plaque sensible n'était que le principe le plus élevé du corps astral ou « corps causal ». Car, ne l'oublions pas, il existe trois sous-niveaux par corps.

Ces travaux dignes d'intérêt furent interrompus, nous l'avons vu, par la Première Guerre mondiale. C'est dans le champ de la recherche tout à fait officielle qu'ils devaient pourtant rencontrer un écho une vingtaine d'années plus tard. De 1930 à 1972, en effet, le professeur d'anatomie de

l'université de Yale Harold Burr s'appliqua à démontrer l'existence autour de tout organisme vivant d'un champ électrique et électromagnétique mesurable au moyen d'électrodes placées à distance du corps physique. Il donna à ce champ qu'il mit en évidence de façon incontestable le nom de « life field » ou champ vital.

Lorsque l'on se souvient que les particules associées au champ électromagnétique sont les photons (particules lumineuses), on ne peut s'empêcher de penser au fameux « corps de lumière » dont parlent toutes les religions, ainsi qu'au halo lumineux que Durville et les autres magnétiseurs parvinrent à photographier.

Par ailleurs, le double éthérique semble posséder lui-même une composante électromagnétique importante. Les expériences menées à l'aide de pointes métalliques sur les « fantômes » de sujets magnétisés au début du siècle – créant des étincelles et répercutant les blessures sur le corps physique – en attestent comme semble le confirmer la tentative qu'opéra à plusieurs reprises Robert Monroe de se dédoubler dans une cage de Faraday, le maintenant à l'intérieur d'un puissant champ électrique direct. S'il y parvint bien, il lui fut totalement impossible de franchir ce rempart électrique une fois dédoublé.

Une propriété essentielle du champ vital de Burr est de varier en fonction de l'état de santé. Il commence donc à être utilisé à titre expérimental dans la détection des maladies. Ainsi, à l'hôpital Bellevue de New York, put-on constater que cinquante pour cent des femmes auscultées et présentant un affaiblissement du champ vital au niveau du bassin étaient atteintes d'un cancer de l'utérus qu'aucun examen classique n'avait encore été en mesure de détecter. Un nombre important parmi celles qui ne présentaient aucune tumeur maligne à cette époque développa la maladie dans les deux ans qui suivirent. On en déduit logiquement que le champ vital est affecté par la maladie avant le corps physique lui-même, ce qu'assurent depuis longtemps occultistes et ésotéristes.

Un grand nombre de magnétiseurs et la plupart des « guérisseurs » établissent leur diagnostic en « palpant » le

corps astral ou tout simplement (comme R. Réant) en se dédoublant pour le voir avec la vision astrale (ils se placent ainsi eux-mêmes au niveau de fréquence vibratoire de l'astral). Les maladies psychosomatiques se manifestent de façon particulièrement nette sur le corps astral bien avant d'être répercutées sur le physique. Le premier étant directement attaché aux émotions et problèmes psychologiques générant ces pathologies, la chose n'a rien d'extraordinaire. Aussi observe-t-on depuis quelques années, un nombre certes encore faible mais croissant de médecins et même de dentistes qui commencent à travailler de cette façon.

Le célèbre effet Kirlian¹ que certains n'hésitent pas à appeler « photographie des auras » trouve également une explication satisfaisante dans la découverte du champ de Burr. Il en est la visualisation artificielle par un procédé « photoélectrique² ». Les clichés réalisés au moyen du procédé Kirlian montre un superbe halo coloré entourant les objets photographiés. L'effet Kirlian a donné lieu en URSS à de nombreux travaux dont les plus connus sont ceux qui mirent en évidence le fait qu'une feuille d'arbre coupée en deux impressionnait pendant quelque temps encore la pellicule sous sa forme entière, le coup de ciseaux n'ayant sectionné que la partie matérielle de la feuille³. À l'Est, le champ énergétique est appelé champ bioplasmique⁴ et si l'Occident voit d'un mauvais œil ce terme rappelant trop le « corps bioplasmique » des occultistes, on n'en est pas moins obligé de reconnaître qu'il existe bien, autour du corps physique, une structure plus subtile, mesurable sous

1. Du nom de l'électricien russe, Semyon Kirlian, qui mit au point le procédé en 1939 avec l'aide de sa femme.

2. Le docteur Pierrakos obtient des résultats similaires au moyen d'un filtre au cobalt.

3. Certains médiums affirment de la même manière continuer à percevoir le « membre fantôme » de personnes amputées qui, de leur côté, c'est bien connu, éprouvent par périodes la sensation « d'avoir toujours leur membre ».

4. Le plasma est le quatrième état de la matière (solide, liquide, gazeux), celui des étoiles en fusion.

ses aspects électrique et électromagnétique et échangeant avec lui des informations.

Des théories générales capables d'intégrer cette découverte expérimentale dans un schéma global unissant physique et biologie se profilent d'ailleurs depuis quelques années ainsi que nous aurons l'occasion de le voir en fin d'ouvrage.

L'essentiel est ici de saisir toute la portée des travaux réalisés par Burr. Grâce à lui, l'existence d'un double du corps physique, longtemps tenue par la science officielle pour une supputation aussi gratuite que farfelue, est à présent une réalité expérimentale ! Démontrer que ce double est capable de se séparer du corps physique, est une autre histoire, nous y reviendrons également...

Poursuivons en attendant notre tour du propriétaire. Ces trois corps, après tout, ce sont les nôtres. Voyons donc quel rapport entretient avec eux le voyageur hors du corps pour qui ils deviennent presque au quotidien une réalité vécue. Tout comme les scientifiques, les projeteurs volontaires commencent le plus souvent par faire l'expérience du corps éthérique. Nous avons vu un peu plus haut qu'Yram, lorsqu'il parvint les toutes premières fois à se dégager de sa forme physique, trouva son périmètre d'action limité par l'incapacité de son corps éthérique aussi bien à jouer sur la poignée de la porte de sa chambre qu'à en traverser les murs. Les choses, pour lui comme pour beaucoup, évoluèrent cependant rapidement.

« Depuis que j'ai fait ces essais, écrit-il dans son journal, je me suis rendu compte de la possibilité d'extérioriser un double de densité variable, entraînant des pouvoirs et des observations de même nature... D'abord les murs m'ont semblé mous, puis je les ai traversés comme s'il n'existait point. Et cela parce que j'extériorisais un double moins matériel, plus radioactif que les précédents¹. »

Nul doute que l'auteur fasse ici allusion au corps astral,

1. À l'époque, la radioactivité venait d'être découverte mais demeurait encore mal connue. Elle est simplement synonyme pour Yram d'état plus subtil et plus énergétique de la matière.

qu'il citera en toutes lettres un peu plus tard. Mais si, au prix de tentatives répétées, il avait fini par apprendre à se dédoubler directement dans ce troisième corps, cette double décorporation (physique puis éthérique) nécessita durant toute une période transitoire le recours à un acte de volonté conscient. Voici ce qu'il en dit : « Je songeais à la décision que j'avais prise en tentant l'expérience : me rendre à quinze mille kilomètres de l'endroit où j'étais, pour rendre visite à une personne amie. À cet effet, je me dirigeai vers la fenêtre. Comme j'essayai de passer à travers, j'éprouvai une résistance impossible à vaincre et je pensai que mon double, trop matériel, s'y opposait. Je fis donc le simulacre d'ouvrir cette fenêtre et je m'élançai dans l'espace en pensant à la personne que j'allais voir¹. »

Le procédé n'est pas sans rappeler la « porte de la pinéale » qu'ouvrait Calloway pour effectuer ce passage d'un corps dans l'autre, qui est également un saut dimensionnel. Monroe rencontra aussi ce genre de difficulté lors de ses « débuts » et trouva, lui, une solution au problème avant même de prendre conscience de l'existence de plusieurs corps. Cette révélation lui fut faite au retour d'un voyage l'ayant conduit à l'autre bout des États-Unis, alors qu'il éprouvait des difficultés inhabituelles à se réemboîter dans son corps physique : « Je pris légèrement du recul, relâchai mon effort et considérai le problème froidement. J'eus l'impression de voir deux corps, à la manière des astigmatés dont les yeux sont fatigués. Les deux corps semblaient très proches l'un de l'autre, distants tout au plus de huit ou dix centimètres. Le second était légèrement en retrait et moins net. Je m'approchai lentement du premier, me glissai facilement à l'intérieur et y restai un moment... Ayant intégré le second corps, le corps physique m'apparut plus nettement... Je pouvais rester dans le second corps, flottant à la frontière du physique, mais ne pouvais m'éloigner de plus de trois mètres à quatre mètres cinquante. Cela me rappelait mes premières expériences limi-

1. *Le Médecin de l'âme*, éd. Adyar.

tées hors du corps. Je me souvins également d'innombrables tentatives frustrantes pour m'éloigner davantage et du moment où j'avais trouvé le point de libération¹... »

Contrairement à Calloway et Yram qui s'ouvrent l'accès à la dimension suivante (« porte » pour l'un, « fenêtre » pour l'autre), le « truc » consiste chez Monroe à refermer la dimension qu'il souhaite abandonner en se créant l'image mentale d'un « coffre de sécurité » dans lequel il place tous les problèmes terrestres qui encombrant sa conscience.

Pour Yram : « Tout se passe comme si nous possédions différents corps emboîtés les uns dans les autres, par une dimension plus réduite. Lorsque la volonté consciente pénètre cette nouvelle dimension, elle entraîne avec elle le corps correspondant. »

Nous touchons là à l'essentiel : la préséance de la conscience sur le « corporel ». C'est en changeant son niveau de conscience (souvent, donc, au moyen d'un artifice) que le projeteur modifie son niveau de vibrations et glisse automatiquement dans un véhicule en harmonie avec ce nouveau niveau. Du corps éthérique au corps astral et du corps astral au « corps » spirituel.

Cette subordination de la nature du véhicule à l'état d'esprit dans lequel on se trouve ouvre des perspectives considérables : elle revient à dire que le voyage hors du corps est avant tout une affaire de niveau de conscience et donc ainsi que cherchait à me le faire saisir Jeanne Guesné un voyage avant tout « intérieur ». Cela entraîne un certain nombre de projeteurs à refuser de parler de corps différents. Pour Bernard Raquin, par exemple, psychothérapeute et projeteur naturel contemporain : « il n'existe qu'un seul corps qui se concentre. Notre moi véritable est au centre d'une substance plus ou moins concentrée selon notre état de conscience. Nous sommes un continuum d'énergie le long duquel la conscience circule et non pas un être découpé en tranches. S'il n'est pas faux de dire que

1. *Fantastiques expériences de voyage astral*, éd. Robert Laffont.

nous avons trois corps, c'est uniquement dans la mesure ou l'on s'attache à des points de repères précis sur ce spectre du rayonnement. Mais nous sommes toujours tout le spectre à la fois, même si à un moment précis, c'est une zone particulière qui est activée, partie visible de l'iceberg ».

Ainsi donc, c'est en modifiant notre conscience, c'est-à-dire en modulant sa fréquence vibratoire, qu'à l'image du faisceau d'une torche balayant dans l'obscurité le tronc d'un arbre inconnu, nous activerions tour à tour les différents niveaux de l'être humain. Il y a là matière à réflexion, et nous y reviendrons volontiers.

Le câble astral ou « corde d'argent »

Le corps éthérique et le corps astral assument des fonctions vitales indispensables au bon fonctionnement de l'organisme physique. Il est donc impératif qu'au cours de la projection, ils demeurent connectés à celui-ci. Les fonctions essentielles telles que la respiration et la circulation du sang se perpétuent donc pendant la projection même si elles sont parfois ralenties au point de devenir à peine perceptibles pour un observateur extérieur. La liaison indispensable entre corps physique et corps astral est assurée à cet effet par une sorte de câble que la Tradition dénomme « corde d'argent » en raison de sa luminosité dont on peut remarquer qu'elle vire au bronze lorsque le double, plus près du corps, en augmente l'épaisseur.

La mort réelle, c'est-à-dire la séparation définitive du corps physique et des corps supérieurs, n'intervient que lorsque cette ligne de vie est rompue. Les Upanishad, textes fondateurs de l'hindouisme y font souvent allusion et l'Ancien Testament utilise également la métaphore « la corde d'argent est rompue » pour évoquer le décès. On se souviendra par ailleurs de la mythologie grecque, si pré-

cieuse et souvent si juste dès qu'il s'agit d'aborder les terres métaphysiques. Dans le mythe des trois Parques, la vie est symbolisée par un fil. Clotho, première des trois Parques, le file, Lachésis le tisse et Atropos le coupe quand l'heure de la mort a sonné.

Muldoon compare volontiers ce lien à un « cordon ombilical » céleste et a noté qu'il était animé d'une activité incessante. « Il s'agit à la fois d'une sorte de vibration régulière et de quelque chose qui s'avère être fait de légères extensions/contractions de l'organe tendu. Ces actions sont visiblement comme fondues l'une dans l'autre. Pour moi, il n'y a aucun doute : ce mouvement est la manifestation d'un processus vital subtil¹. » Il raconte même qu'en prenant le câble astral dans sa main (astrale) on le sent vibrer et que l'on peut détecter, comme on le fait grâce au pouls, les battements du cœur et le souffle de la respiration. Composée d'une substance identique à celle du corps astral, cette corde serait en fait une sorte de faisceau énergétique rendu visible par l'intensité lumineuse de son rayonnement.

La forme de cette corde varie selon les observateurs du cylindre au ruban. Elle posséderait un diamètre de trois ou quatre centimètres à son point d'attache sur le corps physique (Muldoon parle du « diamètre d'un dollar d'argent ») et diminuerait ensuite très rapidement pour ne plus avoir que la consistance d'un fil lorsque l'éloignement devient supérieur à cinq mètres. Ce diamètre minimal demeurerait ensuite inchangé, quelle que soit la distance – jusqu'à plusieurs milliers de kilomètres – que l'on puisse mettre entre soi et son corps physique. L'élasticité de ce lien semblant en effet infinie.

Les points d'attache du lien astral ne sont pas fixes. Racines du nez, nuque, épaules et parfois même nombril en ce qui concerne le corps physique. Muldoon avance que ce point d'attache dépendrait en réalité de la position du sujet au moment du dédoublement et ajoute que du côté du corps astral, le lien s'opère toujours par la nuque (*medula*

1. *Op. cit.*

oblongata). Tel n'est pas l'avis d'Yram, qui décrit cette seconde attache comme « une fusée d'artifice au moment où la gerbe s'ouvre dans l'espace. Cette gerbe aboutit sur toute la surface du double par des millions de fils très fins, très élastiques, qui semblent l'aspirer¹ ».

Dans les limites du champs éthérique (distance maximale d'éloignement du corps éthérique), le câble astral exerce une force d'attraction constante tendant à ramener le sujet vers le physique. L'intensité de cette force décroît au fur et à mesure que l'on s'éloigne du corps et paraît varier selon les individus. « À mesure que l'on s'approche de sa forme physique, explique Yram, l'on sent nettement ces liens qui vous attirent, vous pompent pour ainsi dire, et l'on a l'impression de fondre dans son corps matériel. À mesure que cette impression s'accroît, l'on éprouve les sensations du corps physique. Éloignées d'abord, puis de plus en plus fortes, jusqu'à l'absorption complète du double. » Cette accélération de l'activité du câble à faible distance explique les phénomènes rapportés plus haut, dans lesquels perceptions physiques et perceptions astrales se brouillent parfois.

En outre, une fonction essentielle du câble astral est de transmettre les informations d'un corps à l'autre. Ainsi s'explique le fait que la conscience partie en vadrouille astrale soit inmanquablement prévenue de l'apparition d'un danger menaçant le corps physique. Danger ou simple désagrément pouvant varier d'une position inconfortable à une sensation de froid, voire, plus prosaïquement, à une envie pressante de... vider sa vessie.

Si un certain nombre de voyageurs astraux évoquent la corde d'argent avec un luxe de détails et une cohérence dans leurs différents propos permettant d'écarter l'hypothèse d'une affabulation, comment expliquer qu'un nombre important de personnes ayant vécu l'expérience du voyage hors du corps n'aient jamais rien remarqué de semblable à ce lien ? Les études réalisées sur le sujet montrent qu'en moyenne 20 à 25 % seulement des proje-

1. *Le Médecin de l'âme.*

teurs ont eu conscience du câble reliant leurs différents corps¹. Certes, ces études comprennent des projeteurs n'ayant souvent expérimenté le voyage hors du corps qu'un nombre limité de fois et l'on imagine aisément qu'ils aient pu être distraits par bien des aspects plus étonnants de leur aventure pour ne pas avoir cherché à voir si cette corde existait réellement, d'autant que son observation réclame dans les débuts une certaine attention. Mais d'autres voyageurs, beaucoup plus expérimentés, n'y font jamais allusion non plus.

Pas plus que les personnes expérimentant une NDE, lesquelles, même si certaines se sentent parfois « rattachées au corps physique » ne rapportent qu'exceptionnellement avoir vu « leur corde d'argent ». Fait intéressant à prendre en compte : les gens ayant discerné le câble astral au cours d'expériences hors du corps antérieures à leur NDE n'ont jamais pu renouveler cette observation lors de leur expérience de mort imminente. On imagine aisément le sentiment qui fut le leur alors. Conscients que la rupture du lien astral impliquait en théorie le décès, ils en ont évidemment été confortés dans leur sentiment d'être morts !... À tort, pourtant, puisqu'ils sont revenus pour nous raconter leur histoire.

L'étude transculturelle effectuée par Dan Sheils n'éclaire en rien ce mystère, elle l'épaissit au contraire. Sur les soixante-dix cultures non occidentales interrogées (dont 95 %, rappelons-le, reconnaissent l'existence de l'OBE), une seule répercute la croyance en la corde d'argent.

Sans doute, la culture polynésienne et son « fil d'argent » a-t-elle été oubliée, sans doute est-ce également le cas de quelques autres, mais ces oublis ne sont pas en nombre tel qu'ils puissent inverser le rapport existant. Doit-on en conclure que le câble astral serait une légende ? Comment,

1. 20 % Crookall, 24 % Blackmore, 21 % Gabbard Twemlow. Seule Célia Green obtient un résultat éloigné : 3,5 %, certainement dû à la définition très générale qu'elle donne dans son questionnaire de l'expérience hors du corps et pouvant alors englober d'autres types d'états de conscience modifiée n'étant pas des OBE typiques.

en effet, s'appuyer d'un côté sur les résultats de cette étude transculturelle pour affirmer la validité de l'expérience hors du corps et prétendre de l'autre que telle information ponctuelle qu'elle établit est sans valeur ?

Un mystère subsiste. Il semble par ailleurs difficile de mettre en cause le crédit des traditions tant occidentales qu'orientales accordant unanimement son certificat d'existence à la « corde d'argent ». Sans oublier non plus – et peut-être surtout – les centaines de témoignages et de descriptions indépendantes abondant dans ce sens.

La vérité ne se trouve-t-elle pas, cette fois encore, au milieu ? L'expérience hors du corps étant éminemment subjective, on peut fort bien concevoir que le lien astral ne soit perçu que par les personnes averties de son existence et attentives à la vérifier. Sans doute, également, les conditions dans lesquelles elle se montre facilement observable sont-elles plus complexes qu'on ne l'imagine *a priori*. Un passage du témoignage de Jeanne Guesné incite à croire qu'il y a là un début de réponse. Jeanne Guesné fait partie de ces projeteurs qui n'ont jamais observé quoi que ce soit ressemblant à une attache entre leurs deux corps. Pourtant, en une occasion particulière, il lui fut donné de remarquer un « fil » qui fait inmanquablement penser à la fameuse « corde d'argent ». Le contexte est le suivant : à la suite de la réception, en astral, d'une information dramatique, Jeanne Guesné fut violemment renvoyée dans son corps physique : « Ce fut si brutal (l'annonce de la mauvaise nouvelle) que je réintégrai mon corps à une vitesse vertigineuse, en glissant sur un fil de lumière qui pénétra jusque dans ma gorge (je signale que je gardai une sensibilité aiguë de la gorge pendant plusieurs jours). J'allumai la lampe de chevet : il était trois heures du matin¹. »

Comme quoi on peut très bien effectuer des centaines de sorties hors du corps, ne rien voir, et un beau jour...

Certainement faudra-t-il attendre pour avoir le fin mot de l'affaire que la recherche expérimentale soit en mesure

1. *Op. cit.*

de lui apporter une réponse fondée sur l'observation et le contrôle direct. Quand nous en serons là, c'est que des progrès considérables auront été accomplis dans ce domaine de l'investigation scientifique. Cet aspect spécifique de l'expérience hors du corps ne représentera sans doute plus alors qu'un détail anodin en regard des perspectives fabuleuses qui se seront entre-temps ouvertes pour les chercheurs.

CHAPITRE 7

LA SORTIE HORS DU CORPS

Éric Figuehenric se souviendra longtemps de cet après-midi d'été où il avait entrepris de débiter un stock de bois sec pour faire des bûches pour l'hiver. Cela se passait dans le jardin de la propriété familiale, à la campagne. Après avoir tronçonné pendant plus d'une demi-heure, le jeune homme s'était soudain retrouvé à cours d'huile de chaîne, un liquide gras, indispensable à la lubrification de l'engin. Ne sachant où en trouver un dimanche, il s'était rabattu sur un bidon qui traînait depuis quelques jours dans le coffre de sa voiture. Ce bidon ne comportait aucune étiquette. Éric l'ouvrit. Ça pouvait bien être du liquide de freinage ou quelque chose d'approchant. En fait, ce bidon avait une histoire : un ami l'avait subtilisé par bravade au nez et à la barbe du pompiste chez qui ils s'étaient arrêtés pour faire le plein d'essence. Cet ami l'avait glissé à l'insu d'Éric dans son véhicule. En ouvrant son coffre, une fois arrivé à destination, Éric avait découvert le bidon et copieusement engueulé son camarade. Mais voilà que tout à coup, le nez au-dessus de ce liquide d'apparence huileuse, il en venait à se demander si cet enfantillage n'était pas une chance. Après tout, cette huile ferait aussi bien l'affaire qu'une autre. C'était aller un peu vite en besogne et il ne tarda pas à s'en rendre compte. Après avoir redémarré sa tronçon-

neuse et coupé quelques bûches supplémentaires, le jeune homme sentit soudain sa tête qui se mit à tourner. Cela faisait en fait plusieurs minutes qu'il respirait les vapeurs du produit inconnu, pulvérisé en fines gouttelettes de vapeur par la lame brûlante. Il stoppa son engin et fit quelques pas, escomptant que le malaise allait se dissiper. Ses jambes, au contraire, commencèrent à se dérober sous lui. Éric Figuehenric n'eut que le temps de regagner la maison pour s'allonger sur le premier lit venu. Il comprit alors qu'il s'était empoisonné. Mais il était à présent trop tard. Il était incapable désormais d'accomplir le moindre geste. Paralysé sur sa couche, le garçon sentit que tout son corps se mettait à gonfler. Il avait l'impression d'être un bibendum en expansion, chaussé de snow-boots et les mains emprisonnées dans des gants de boxe remplis d'escadrons de fourmis. Puis, il ressentit une impression étrange au niveau de la gorge. Cela faisait penser à l'action d'un anesthésique. La sensation se transféra ensuite derrière la tête, au niveau du bulbe rachidien – « la porte de Jade des Égyptiens », commente-t-il aujourd'hui. Il y eut une douleur fugitive, un craquement sonore terrifiant et il se retrouva tout de go à flotter dans la pénombre de la chambre « comme un gros ballon ». À cette époque, Éric n'ignorait pas que ce genre de chose fût possible. Il avait entamé plusieurs années auparavant une quête spirituelle qui l'avait fait s'intéresser aux grands textes de plusieurs traditions et l'on y parlait quelquefois de ce genre d'expérience. Au cours d'une retraite dans un monastère, il avait même reçu à plusieurs reprises la visite incorporelle d'un moine trappiste qui avait souhaité de cette manière le soutenir dans les moments difficiles qu'il traversait à l'époque. Mais de là à vivre l'expérience lui-même...

Cette familiarité relative avec le phénomène lui permit néanmoins de dépasser rapidement le stade de l'appréhension. Après avoir contemplé son corps physique durant quelques instants, Éric qui trouvait l'aventure plutôt amusante, entreprit la visite aérienne de la maison, puis des alentours. Les facilités de déplacement offertes par l'abandon du corps physique le grisèrent bientôt à tel point qu'il

décida de s'élancer carrément dans l'espace. Il fila aussi sec entre les planètes de notre système solaire et fondit sur les galaxies qu'il voyait briller dans le lointain. C'était magique ! Un rêve d'enfant réalisé. Soudain pourtant un doute s'insinua en lui : « Et si j'étais allé trop loin, pensa-t-il ? Si je ne pouvais pas rentrer ? » À peine eut-il le loisir de frissonner à cette idée qu'il se retrouva de nouveau au chevet de son lit. Il réintégra aussitôt son physique. Mais malgré les nausées et le triste état dans lequel il lui était donné de retrouver son corps, il se fit à cet instant la promesse formelle de remettre ça dès que possible...

Éric Figuehenric n'a pas oublié cette promesse. Il vit aujourd'hui dans une discrète banlieue de la région parisienne et il est engagé depuis plusieurs années sur l'authentique voie des chamans amérindiens. Entre-temps, il a redécouvert et expérimenté de nombreuses techniques de dédoublement : de l'hyperventilation à la danse extatique en passant par la *sweat-lodge*, la traditionnelle hutte de sudation des Indiens d'Amérique du Nord dont il a importé la pratique en France. Il utilise désormais ces techniques pour aider les gens à découvrir leur dimension intérieure, qui est aussi le seuil du monde merveilleux des chamans, un monde que de ce côté de l'Atlantique nous avons pris l'habitude d'appeler le monde astral.

Comme Éric Figuehenric, la grande majorité des expérimentateurs a pris contact avec la réalité du voyage hors du corps de façon « accidentelle ». Pour quelques sujets naturellement doués, on compte des milliers de projeteurs involontaires. Pour quelques personnes capables de filer de l'autre côté quand bon leur semble, des millions d'autres n'ont expérimenté le dédoublement qu'une fois ou deux et chaque fois sans l'avoir désiré¹. À baigner dans le sujet, on

1. D'après différentes études, les projeteurs capables de se dédoubler à volonté représentent moins de 5 % de l'ensemble des personnes ayant vécu au moins une sortie hors du corps. Ainsi, malgré l'accroissement sensible du nombre de projections volontaires constaté depuis quelques années, l'OBE demeure encore dans une très large part une expérience involontaire.

finirait par croire que la chose est toute simple. Non pas. Hormis les dédoublements s'opérant durant le sommeil et qui demeurent inconscients, il faut des causes fortes pour faire naître l'expérience.

Si la volonté est la première de ces causes, son intensité doit être considérable et demande à être secondée par une persévérance tout aussi tenace. Encore n'est-ce pas toujours suffisant. Charles Lancelin, à n'en pas douter, aurait donné plusieurs années de sa vie pour connaître ne serait-ce qu'une minute de pleine conscience hors de son corps. Il ne toucha jamais son but. Et si tant de gens doutent encore de la réalité du phénomène, c'est qu'il demeure protégé par une abondance de défenses physiologiques et psychologiques ayant leur raison d'être. Dans la face grimaçante des monstrueux « gardiens du seuil » de l'imagerie traditionnelle orientale si coutumière de la métaphore, l'habitué des sphères astrales discernera vite le travestissement d'une réalité physiologique et psychique bien plus concrète. La peur née de l'instinct de conservation et les angoisses tapies derrière le rempart de l'inconscient sont des gardiens de notre réalité spirituelle autrement efficaces, en vérité, que n'importe quel démon « buveur d'âme ».

Les causes les plus fréquentes du dédoublement

Le dédoublement lorsqu'il est involontaire est presque toujours associé à un état « critique » de l'organisme. Cette vérité ne connaît qu'une exception ; de taille, il est vrai puisqu'elle se vérifie au quotidien. Le sommeil, en effet, est tenu par 80 % des cultures interrogées par Shields pour la principale cause du voyage hors du corps. Il précède de peu la maladie et le stress émotionnel (75 %). Encore pourra-t-on discuter l'appartenance des sorties associées au sommeil à la catégorie des expériences involontaires. Si les êtres humains s'adonnent inconsciemment de façon aussi régu-

lière à l'exercice du dédoublement nocturne, c'est incontestablement qu'une volonté « cachée » les y engage.

Cela étant dit et la machine humaine étant naturellement programmée pour fonctionner sur la base d'un corps astral en parfaite concordance avec son support physique, il convient presque toujours dans une situation diurne – c'est-à-dire lorsque la conscience est active – que soit associée au vécu d'un individu quelque circonstance exceptionnelle pour que le lien unissant ces deux éléments complémentaires se relâche suffisamment pour permettre le déboîtement du corps astral. La nature de cette circonstance exceptionnelle peut être de trois sortes : physique, émotionnelle, délibérée.

Les causes physiques involontaires

Les causes physiques les plus courantes sont par ordre de fréquence : premièrement, un violent traumatisme consécutif à un choc, cela va de la marche ratée à un état de mort clinique déclarée, deuxièmement, un affaiblissement général de l'organisme consécutif à une maladie (tension artérielle très basse, notamment) entraînant un affaiblissement de la force des liens énergétiques unissant le corps astral au corps physique¹, troisièmement, une grande fatigue.

Une douleur violente provoquera plus sûrement encore ce déboîtement du corps astral. Que cette séparation s'accompagne (rarement) du maintien de la conscience à un niveau d'éveil, comme c'était le cas pour l'ami de Huxley lorsqu'il fuyait ses tortionnaires ou bien qu'il débouche sur l'inconscience et l'on parlera alors d'évanouissement.

1. C'est le cas de Sylvan Muldoon qui fut de santé fragile toute sa vie et n'éprouva jamais tant de facilités à sortir de son corps que dans les moments de rechute. Plus l'état est critique, plus l'astral se dégage facilement, ce qui explique l'abondance des expériences vécues au seuil de la mort, celle-ci étant une ultime sortie dont on ne revient pas.

Évanouissement, certes, mais pour se retrouver où ? « Dans le corps astral », assurent les occultistes. Ils sont relayés aujourd'hui par les thérapeutes pratiquant une médecine énergétique. Ces derniers affirment que la matière éthérique transmettant la sensation enveloppe les nerfs plutôt qu'elle ne circule à l'intérieur. L'effet d'une anesthésie serait ainsi d'éloigner légèrement (localement ou sur l'ensemble du réseau nerveux) le corps éthérique de son double physique, de telle sorte que l'information sensorielle ne parvient plus à la conscience.

Les causes physiques volontaires

Muldoon, nous l'avons vu, plaçait le stress physique au premier rang des moyens de se dédoubler. Il entendait par là la création intentionnelle d'une frustration au moyen d'une action sur les besoins vitaux pouvant être contrariés (soif, faim, etc.) Il ne semble pas néanmoins qu'en dehors de sa propre personne, ce procédé ait été à la source de nombreux dédoublements ; conscients, s'entend, car il n'est pas exclu, ainsi que le prétend Muldoon, que le double profite systématiquement du sommeil pour se mettre en quête de ce dont nous l'avons frustré durant la journée. On peut même imaginer qu'il trouve alors à notre insu quelque moyen approprié d'assouvir ses désirs, donnant un fondement nouveau au célèbre dicton « Qui dort dîne. »

Les causes émotionnelles

La notion de frustration s'étend bien au-delà des simples besoins physiologiques. Le désir puissant de se rapprocher d'un être cher dont on est tenu éloigné, peut ainsi sans

conteste être rangé au nombre des déclencheurs les plus efficaces. Dans leur étude portant sur trois cent trente-neuf cas de projections, Gabbard et Twemlow, deux psychiatres américains ayant travaillé plusieurs années sur l'expérience hors du corps, ont relevé que les causes capables de générer un stress suffisant pour déclencher la sortie du corps étaient les suivantes : un deuil, la perte de quelque chose, la solitude.

Ainsi, le psychothérapeute français Bernard Raquin, qui s'était fréquemment dédoublé lorsqu'il était enfant et semblait avoir perdu cette faculté par la suite, ne recommença, jeune homme, à sortir de son corps que pour gommer les quelques milliers de kilomètres le séparant de la femme qu'il aimait à l'époque.

Quelques années plus tard, au moment du décès de sa mère, il sortit quotidiennement de son corps pour rester en contact avec elle. Cette expérience d'une intensité rare se poursuivit plusieurs semaines durant¹.

Dans son ouvrage *Autour de la mort*, l'astronome Camille Flammarion rapporte le cas d'une jeune fille gravement malade et obligée de garder le lit : « Sa maladie s'avéra sans espoir, raconte-t-il. Un dimanche après-midi, elle dit à sa sœur qu'elle regrettait de ne pas avoir pu écouter son fiancé prêcher à l'église. Quelque temps après, elle tomba dans un état cataleptique et resta comme morte pendant deux heures. Quand elle se réveilla, elle dit avoir vu son fiancé prêcher, et elle décrivit la scène dans les moindres détails. » La jeune fille mourut très peu de temps après. Lorsque son fiancé qui se trouvait à l'époque loin de là, arriva pour l'enterrement, la sœur de la disparue, sans lui révéler qu'elle les tenait de sa jeune sœur, lui donna des détails précis sur son prêche. Le garçon, naturellement très étonné, lui demanda d'où elle tenait ses informations. Elle lui conta alors toute l'affaire. « C'est tout à fait étrange, remarqua le jeune homme. Au milieu de mon sermon, j'ai cru voir entrer dans l'église une forme blanche qui ressem-

1. *Messages de l'après-vie*, éd. L'Âge du Verseau.

blait à ma fiancée. Elle alla s'asseoir et disparut à la fin de la messe. » Le puissant désir de revoir une dernière fois l'être aimé comme l'état de santé amoindri concoururent tous deux à faciliter le dédoublement.

Je tiens par ailleurs d'une amie un récit similaire. Alors qu'elle traversait la France en voiture pour aller retrouver son compagnon qu'elle n'avait pas vu depuis longtemps, cette amie se mit à penser à leurs retrouvailles avec une intensité telle qu'elle fut soudain projetée à quelques mètres de lui... Elle le vit installé sur le perron de la maison, guettant sa venue sur une chaise disposée face à la route. Quelques heures plus tard, elle put vérifier la justesse de ce qu'elle avait vu à ce moment-là.

Il n'est pas nécessaire pour en arriver là que le facteur émotionnel soit établi dans la durée. L'annonce soudaine d'un drame, d'un bonheur fort suffisent parfois à provoquer la sortie du corps astral. C'est bien parce qu'il est le siège des sentiments qu'on le dénomme si souvent « corps émotionnel ».

L'orgasme, qu'on a longtemps appelé la « petite mort », associe à un facteur physique du déclenchement de l'expérience hors du corps un facteur émotionnel de premier ordre. Sortant d'une phase d'excitation extrême, le corps est soudainement le lieu d'un relâchement tout aussi intense tandis que la communion émotionnelle attachée à l'acte d'amour concourt à transférer la conscience dans la sphère des émotions les plus pures, celle de l'astral justement. En centralisant pour les besoins de son enquête les témoignages de personnes ayant vécu des NDE, l'équipe de chercheurs de IANDES France eut la surprise de recevoir un nombre important d'appel émanant de personnes – des femmes surtout – ayant reconnu dans la description donnée d'une NDE des éléments de leur expérience personnelle. Une expérience beaucoup moins dramatique que celle de la mort imminente puisqu'il s'agissait simplement de sortes d'« extases » (extase signifie « hors de soi ») qui s'étaient produites dans les secondes succédant au plaisir amoureux et au cours desquelles elles s'étaient retrouvées

hors de leur corps. La plus belle façon, sans aucun doute, de parvenir au dédoublement !

Les sorties délibérées

La volonté, nous l'avons dit en introduction à ce chapitre, si elle est secondée par une persévérance égale peut conduire à l'expérience hors du corps. Un dénominateur commun à l'ensemble des méthodes auxquelles l'être humain a de tous temps recouru pour passer d'un corps à l'autre ou d'un état de conscience à l'autre, ce qui revient pratiquement au même, est la pacification du corps. Hormis l'emploi de méthodes violentes telle la danse extatique au cours de laquelle le danseur tourne inlassablement sur lui-même, la tête rejetée en arrière pour écraser le bulbe rachidien jusqu'à perdre toute notion du monde qui l'entoure, la relaxation profonde, l'apaisement jusqu'à l'oubli des mécanismes physiques et physiologiques semblent être une étape indispensable du processus de dédoublement. Cette étape est bien évidemment franchie de façon aussi naturelle que complète au cours du sommeil. Mais les rapports entre l'expérience hors du corps et le sommeil – le rêve en particulier – sont d'une telle richesse qu'un chapitre à part leur est consacré.

Pour obtenir cet état de détachement du moi physique indispensable au « décollage » vers un autre plan de réalité, les méthodes ne manquent pas. Certaines procurent une modification du niveau de conscience aussi fugitive qu'artificielle : LSD, cannabis, peyotl et hallucinogènes divers produisent ce résultat par le biais d'une action chimique sur les cellules nerveuses directement reliées au niveau astral. Quelques rituels (transe, hypnose, etc.) parviennent au même résultat au prix d'un « oubli de soi » qui, s'il est moins dangereux, n'est en définitive guère plus satisfaisant. Seul en réalité un travail intérieur de longue haleine, de

l'ordre de ceux que proposent depuis toujours l'ensemble des traditions spirituelles (relaxation, méditation, yoga, Kabbale, etc.), est en mesure de conduire un individu à appréhender suffisamment clairement les mécanismes de son être intérieur pour lui permettre de vivre l'expérience hors du corps en toute conscience et avec un profit maximal.

Le processus du dédoublement

En raison du passage obligatoire par la phase de relâchement musculaire, c'est donc logiquement lorsque l'être humain occupe une position allongée ou tout au moins suffisamment confortable pour permettre cette détente complète de son corps que le dédoublement va s'opérer. De quelle façon ? Dans la majorité des cas dans une instantanéité telle que la plupart de ceux qui l'ont vécu sont bien incapables de dire comment la chose leur est arrivée¹. D'autant qu'un black-out de la conscience de quelques fractions de secondes ou quelques secondes intervient fréquemment au cours du dédoublement. C'est donc une fois encore du côté des projeteurs volontaires qu'il faut se tourner pour obtenir un récit détaillé de l'opération. Les habitués de l'expérience hors du corps vivent généralement leur dédoublement du début à la fin, sans en perdre une miette.

Quelques signes avant-coureurs se reproduisent avec une fréquence telle qu'on peut les considérer comme appartenant à la phase initiale du processus.

1. 67 % des personnes interrogées par Susan Blackmore, psychologue de la SPR spécialisée dans ce type de phénomènes, se souviennent juste s'être « retrouvées dehors ».

La perte des sensations

Sans aller jusqu'à affirmer, comme le faisait Muldoon, que la catalepsie (paralysie généralisée du corps) est une étape incontournable dans le processus de dédoublement, il est certain que l'abandon du véhicule physique est associé à une baisse de régime importante de celui-ci. Elle se traduit dans un premier temps par la perte des sensations : le sens du toucher, la sensation physique des limites de son corps sont les premières à disparaître, l'odorat et le goût suivent, puis, enfin, la vue et l'ouïe.

Les vibrations

Simultanément à la disparition des sensations ordinaires, l'impression de ressentir des vibrations est très fréquemment évoquée par les projeteurs. Ces vibrations débuteraient au niveau du plexus solaire avant de se généraliser à l'ensemble du corps. Chez certaines personnes, on les trouve associées à des frissons parcourant l'échine.

Elles pourraient correspondre à un transfert de la sensation d'un niveau de perception à l'autre. Après la disparition des informations apportées par les sens physiques, le sujet se met peu à peu à percevoir les sensations attachées à son corps astral, dont la fréquence vibratoire est différente de celle du physique. Lorsque la phase de transition est achevée, les vibrations cessent. Le sujet habite alors pleinement son corps astral.

Monroe s'est largement exprimé sur ces vibrations. Pour effectuer ses premières sorties, il en accélérât même le rythme jusqu'à ne plus ressentir qu'une sorte de bourdonnement extrêmement rapide. Lorsque enfin la fréquence des vibrations étaient telle qu'il ne parvenait plus à la percevoir, c'est qu'il se trouvait dans son « corps second ».

Les bruits

Les projeteurs ont tenté de décrire le bruit qui accompagne souvent¹ le passage de la conscience d'un corps dans l'autre. Les uns parlent d'un « craquement d'os », les autres d'un « déchirement soyeux », certains du son d'un gong ou d'une cloche, d'un bruit métallique en tout cas.

L'explication la plus souvent avancée pour expliquer cet accompagnement sonore est qu'il serait une sorte de tour de clé donné dans les serrures de l'astral pour libérer la forme subtile de ses liens avec le physique. Ce largage d'amarres s'opérerait au niveau des seuils de communication entre les deux corps : les chakras. Le loquet de la « porte pinéale » de Calloway, situé au niveau du cerveau, serait ainsi le premier à être actionné et, paraît-il, le plus bruyant.

Certains, enfin, rapportent percevoir, eux, de véritables phrases musicales d'une partition assimilable à de la musique électronique moderne ou au chant d'une flûte. « Musique des sphères » d'après certains, il s'agirait pour le spécialiste américain Scott Rogo d'une simple opération d'accordement des centres vitaux (chakras) sur leur nouveau registre énergétique.

Parmi les autres signes les plus couramment observés citons également : l'accélération du rythme cardiaque, une sensation de chaleur, un vide soudain au creux de l'estomac. L'impression de chuter ou, au contraire, celle de s'élever comme sur un coussin d'air, associée à une impression de légèreté extrême. Cette élévation étant quelquefois précédée par une courte sensation de flottement. Au nombre des impressions plus désagréables, il n'est pas rare d'éprouver la sensation d'être de marbre, de peser une tonne ; plus rarement et toujours brièvement, celle de suffoquer ou d'être à l'écoute de sa vie organique. Il arrive

1. 37 % des 339 projeteurs interrogés par Gabbard et Twemlow.

également qu'une douleur vive et fugace soit ressentie au moment précis du déboîtement.

L'instant fatidique

À l'instant précis où elles abandonnent leurs corps, il est fréquent que les personnes aient de brèves visions colorées : taches multicolores ou flash de lumière éblouissant. Il est intéressant de noter à ce sujet que des méthodes de dédoublements provenant des traditions les plus diverses font appel à la traversée du spectre lumineux, généralement dans l'ordre physique du prisme (du rouge au violet en concluant sur le blanc, résultante de l'ensemble) pour provoquer le passage au-delà de l'apparence visible de la lumière terrestre. Ces impressions visuelles, tout comme la traversée du tunnel ouvrant sur la grande lumière évoquée dans la majorité des NDE¹, marquent le franchissement de la frontière entre états corporel et extra-corporel.

De la même façon, lors des projections induites à partir de l'état de rêve, la progression à travers un boyau souterrain étroit débouchant sur la lumière est très courante. *L'Ascension vers l'Empyrée* peinte par Jérôme Bosch il y a cinq cents ans, que l'on peut admirer au palais des Doges de Venise, offre une vision inspirée de cette marche vers la lumière, par ailleurs symbolisée dans l'architecture sacrée des pyramides par le couloir d'accès à la chambre du roi et, à une époque plus reculée encore, par des constructions du type de Newgrange, en Irlande, où les premiers occupants de l'île élevèrent à l'aide de pierres monumentales un long tunnel sombre faisant communiquer la chambre « mortuaire » avec la pleine lumière du ciel marin.

Au moment où le projecteur expérimente le passage du tunnel ou du prisme lumineux, si sa conscience n'a pas

1. Et dans 26 % des OBE étudiées par Gabbard et Twemlow.

encore émergé au niveau du corps astral (ou éthérique), elle ne se localise déjà plus sur le plan physique. Il se trouve à ce moment-là dans le sas et effectue ce que Jeanne Guesné appelle « le Grand Passage ». C'est à la traversée de ce sas qu'est souvent associé un black-out momentané de la perception. De la même manière que l'image se brouille sur un téléviseur lorsque l'on passe manuellement d'un canal à un autre, la conscience, en se transférant du niveau physique au niveau astral, perd parfois pied et ne reprend ses esprits que lorsqu'elle est stabilisée à son point d'arrivée.

Visions

Plus rares mais extrêmement intéressantes sont les « visions » qui accompagnent certaines sorties. Elles ont lieu dans la fraction de seconde correspondant à la libération de la conscience. Offrant souvent un caractère prémonitoire, elles peuvent présenter un intérêt capital pour le devenir du sujet comme ne concerner qu'un point de détail de sa vie quotidienne des jours à venir. Jeanne Guesné en fut coutumière : « Dans le passage instantané d'un état à l'autre, une image se profile nettement et pour moi a valeur de symbole. Selon sa texture, sa couleur (les mots sont impuissants...), je "sens" son contenu profond qui m'avertit de circonstances graves ou au contraire heureuses, et toujours dans la limite de trois jours avant que cela n'arrive. » Pour Monroe, des visions similaires (prémonition d'accidents, d'ennuis, d'événements importants) se produisent lorsqu'il se trouve encore dans son corps, dans cet état de relaxation profonde qui précède de peu l'instant du décollage. « Une fenêtre s'ouvre » alors et le « film » de l'événement à venir se déroule devant lui.

Les points de sortie du corps

C'est généralement la tête qui se dédouble en premier, semblant témoigner ainsi de l'importance prépondérante du loquet de la « porte pinéale ». Mais les traditions d'Orient accordent également un rôle prépondérant au chakra du cœur (plexus solaire) et à celui situé sous le nombril (le hara de Durkheim), véritable centre de gravité du corps physique et lieu d'incarnation par excellence. Monroe raconte avec un soin de détails non dénués de cocasserie (cet humour ne lui vint toutefois qu'après l'expérience) qu'ayant un jour choisi de se dédoubler « au ralenti » pour bien observer le processus, il vit ses jambes et son buste astraux s'élever au-dessus de son corps auquel il restait attaché par le plexus solaire. Il eut beau se démener comme un diable, rien n'y fit et, après quelques minutes de contorsions variées, il en fut finalement quitte pour réintégrer son corps et adopter une procédure d'extraction plus classique.

Si tous les points de sortie cités par les projeteurs semblent correspondre aux fameux chakras, l'ordre de « décrochage » varie grandement selon les individus et les circonstances. En l'absence d'études plus poussées sur la question, vouloir établir une hiérarchie basée sur leur importance dans le processus du dédoublement serait vain. D'autant qu'il n'est absolument pas certain qu'une partie du corps doive obligatoirement se dissocier avant une autre.

De même, Jeanne Guesné confie : « Je remarquais que je me quittais physiquement par tous les pores de la peau simultanément. On eût dit une substance très fluide s'évaporant à la surface de mon corps, pour se reformer en une image cohérente à l'extérieur de lui¹. » On pense aussitôt à l'extériorisation « forcée » que pratiquaient les magnéti-

1. *Le Grand Passage.*

seurs sur leurs sujets. Ailleurs¹, Jeanne Guesné décrit ainsi sa sortie : « comme l'eau sort d'une éponge, de toutes parts, alors qu'habituellement je m'extrayais soit par un point situé au-dessus de l'oreille droite, soit par la gorge, et plus rarement par le nombril ; ce qui n'était pas sans inconvénient, la sortie par le ventre s'accompagnant d'un tourbillon rapide très désagréable ». On voit donc que chez un même individu, les points d'extraction varient au gré des circonstances. Chacun d'eux possédant apparemment ses avantages et ses inconvénients. Yram, contrairement à Jeanne Guesné, recherchait pour sa part le dédoublement par tourbillon ventral qui avait la vertu de le transférer dans un corps astral plus subtil et donc à un niveau de conscience plus élevé. Il en résultait pour lui des capacités de perceptions accrues, un sentiment de joie et de force plus intense et – qualité vibratoire du corps second et niveau de l'astral visité étant étroitement liés² – un accès à des espaces d'exploration plus exaltants.

La barrière de la peur

Les premières impressions du voyageur venant de s'extérioriser dépendent naturellement de son état d'esprit au moment du dédoublement. Si l'enthousiasme est un sentiment que partage rapidement l'immense majorité des personnes ayant expérimenté l'OBE, la barrière de la peur existe aussi indubitablement qu'il se trouve un mur du son à franchir avant de passer en vitesse supersonique. Plus d'un candidat à la sortie hors du corps s'est figé sur son seuil et a préféré faire demi-tour. Cette authentique « peur du ventre », qui submerge la conscience au moment clé constitue de l'avis général l'obstacle numéro un au dédou-

1. *La Conscience d'être.*

2. Cet aspect sera largement développé au chapitre suivant.

blement. C'est ici le corps qui parle. Et le corps mieux que quiconque sait se faire entendre. Pour lui, la séparation du corps astral est synonyme de crise majeure. On pense : « petit tour dans les étoiles » et l'instinct de conservation traduit : « séparation du physique, donc mort ! »

Quelle que soit la détermination affichée dans les moments précédant la tentative, celle-ci paraît d'un seul coup bien éloignée lorsque le voile glacé de la terreur s'abat sur l'esprit. Pour Bernard Raquin, le plus dur ne consiste plus, une fois le moment fatidique venu, à « vouloir partir », mais à « se laisser partir ». Un lâcher-prise se révélant d'une difficulté souvent insurmontable.

Monroe, la première fois qu'il aperçut son corps gisant deux mètres sous lui, n'eut qu'une idée en tête : sauver sa peau ! et il crawla comme un dément dans l'éther pour réintégrer au plus vite son précieux épiderme. Il lui fallut quelques dizaines de sorties supplémentaires pour oser s'en éloigner un peu.

Il est intéressant de noter que les tentatives de dédoublement volontaires – au cours desquelles la personne vit avec intensité chacune des phases de la décorporation – paraissent prêter davantage le flanc à la morsure de la peur. Les projeteurs involontaires (les plus nombreux statistiquement) s'épargnant souvent cette terrible épreuve en ne reprenant conscience que lorsqu'ils se trouvent déjà « sains et saufs » de l'autre côté.

Passé ce seuil, il est peu d'expérimentateurs pour affirmer autre chose que le plaisir de voler. Même ceux qui ont mal vécu l'expérience¹ conservent de cette impression de flotter hors de son corps un souvenir plaisant. Sentiments de légèreté et de liberté grisants, impression surtout d'un calme et d'une paix extraordinaires (72 % de l'échantillon Gabbard et Twemlow), tout cela explique que neuf personnes sur dix ayant expérimenté l'OBE soient désireuses de recommencer.

1. 13 % de l'échantillon Gabbard et Twemlow conservent de leur expérience un souvenir « triste », 5 % seulement un souvenir « traumatisant ».

La perception de son propre corps est généralement simultanée à la prise de conscience de ces nouvelles conditions d'« existence ». À ce moment-là, on se trouve généralement situé à deux ou trois mètres au-dessus de sa forme physique, dont la découverte provoque invariablement, au moins la première fois, un choc mémorable. Fait remarquable, Calloway, parmi tous les projeteurs émérites, fut le seul à n'avoir jamais pu voir son corps. Cela fit dire à certains qu'il s'agissait dans son cas, non pas de sortie hors du corps, mais de rêve lucide puisque aussi bien les rêveurs ne se perçoivent généralement pas au cours de leurs songes.

Il existe plusieurs manières d'être hors de son corps. Conscient et inconscient d'une part, dans un véhicule et un environnement variable, d'autre part.

Le dédoublement inconscient

Comme il existe un somnambulisme physique, il existe un somnambulisme lié au corps astral. Muldoon raconte qu'il reprit très souvent conscience hors de son corps à un moment où son double (qu'il avait auparavant « frustré » à cette intention) se trouvait sur le chemin de la cuisine. Sans doute celui-ci comptait-il déboucher une petite bouteille de chablis afin d'étancher sa soif !

Pour Réant, le double somnambule se compose exclusivement du corps éthérique. Tandis que le corps repose et que le double vaque à l'assouvissement de quelque besoin (l'éthérique, rappelons-le, est le corps des besoins), l'esprit supérieur se promène encore ailleurs, sur ses terres naturelles et plus élevées. De l'avis de l'ensemble des projeteurs expérimentés, il en va ainsi chaque nuit durant notre sommeil. Aussi bien sommes-nous tous de ce point de vue des Monsieur Jourdain, qui pratiquons la sortie astrale sans le savoir. Nous n'en gardons malheureusement aucun

souvenir, si ce n'est parfois, et de manière déformée, par l'entremise de nos rêves.

Dédoublement éthérique ou dédoublement astral ?

Généralement, le dédoublement s'opère du corps physique dans le corps éthérique. Ce n'est que dans un deuxième temps que le passage du corps éthérique au corps astral s'effectue. « Il y a eu deux dédoublements, rapporte cet expérimenteur de NDE parvenu à l'entrée du tunnel, une partie partait vers la lumière, l'autre s'en éloignait à reculons. »

Mais dans la majorité des cas, l'opération se déroule de façon inconsciente, sans que le projeteur se doute du nouveau changement de véhicule. La transformation est parfois simplement « pressentie », ce fut le cas, nous l'avons vu, de Jeanne Guesné. D'autres fois, elle est transposée dans le vécu du voyageur sous la forme du franchissement d'une barrière à la fois réelle et symbolique (Calloway et sa douleur de tête, Monroe et Yram ne pouvant sortir de la pièce), marquant le passage d'une dimension à une autre, et qui se représentera plus tard sous une autre forme lors de la transition entre monde astral et monde spirituel.

Même pour les personnes capables de s'élever jusqu'aux plus hauts niveaux vibratoires, la démarche ordinaire consiste à suivre la voie progressive. Lorsqu'ils souhaitent se rendre dans quelque sphère lointaine, les projeteurs émérites n'en passent pas moins par l'intégration puis l'abandon de leur deux corps intermédiaires. « Dès que le véritable processus me fut connu ¹, explique Monroe, tout cela devint automatique. La séparation et le retour se

1. Dès qu'il eut pris conscience qu'il existait un corps éthérique et un corps astral.

déroulaient comme suit : laisser le second corps en “orbite” proche du corps physique, s'éloigner et se séparer complètement du corps physique dans un troisième corps ou essence énergétique (sans forme ?)¹. »

Dans le petit ouvrage qu'il a consacré au sujet², Bernard Raquin cite le cas d'une de ses amies qui, enfant, avait coutume de se dédoubler dans un monde coloré et étrange où toutes ses fantaisies devenaient réalités. Elle fut fort surprise quelques années plus tard, lorsque après une longue interruption elle décida de reprendre ses promenades célestes, de se retrouver dans sa chambre, au-dessus de son corps et d'avoir bien du mal à s'en éloigner. Nul doute que ses escapades enfantines s'effectuaient dans son corps (et donc au niveau) astral tandis que ses expériences d'adulte se contentaient de la transporter dans son véhicule éthérique à un niveau de réalité bien plus proche du nôtre.

Yram, pour sa part, semblait avoir découvert une technique de projection particulière qui, si elle n'offrait pas que des avantages, lui permettait de griller les étapes. Il l'avait appelée « dédoublement par tourbillon » : en effet, « La séparation de l'être conscient et de son enveloppe organique s'effectue dans cette troisième catégorie sous une impulsion étrange, donnant l'impression exacte d'être enlevé par un tourbillon. L'on a la sensation d'être aspiré violemment par une sorte de trombe et aussitôt, l'on prend un contact conscient avec la substance des autres mondes. Cette extraction n'est jamais pénible. Mais comme l'on ignore généralement l'endroit exact où ce tourbillon va vous déposer, il est prudent de se tenir sur la défensive. Un vent de tempête vous souffle aux oreilles. L'on croirait se déplacer dans l'atmosphère terrestre à une vitesse inappréciable. À plusieurs reprises, j'ai constaté la présence d'un sillage lumineux laissé par mon double dans ce vent d'éther³. »

Concernant ces différentes catégories de dédoublement,

-
1. *Fantastiques expériences de voyage astral, op. cit.*
 2. *Comment sortir de son corps*, éd. Presse Pocket.
 3. *Le Médecin de l'âme, op. cit.*

l'étude de Sheils offre un point de référence qui n'est pas sans intérêt. Pour 68 % des peuplades interrogées, la sortie hors du corps ne permet l'accès qu'à notre monde terrestre. 38 % pensent, au contraire, que le dédoublement permet de se promener sur terre et/ou dans le monde astral.

Dans le cas particulier du phasing (Swann, explorateurs de l'institut Monroe, élèves de Réant et nombre de projecteurs inconnus¹), il semblerait en revanche que le dédoublement s'opère directement du physique à l'astral. Swann affirmait d'ailleurs n'envoyer au-dehors que son « esprit ». Du fait qu'elle consiste en fait en un partage véritable de la conscience entre différents plans d'existence, la technique particulière du phasing ne peut entrer dans le schéma général du dédoublement classique. Une partie de cette conscience demeurant au niveau terrestre pour assumer le contrôle des fonctions vitales, la mise au repos absolu de l'organisme n'est plus impérative. Conséquemment, le dédoublement du corps éthérique ne s'opère pas et c'est bien à un véritable voyage de l'esprit que l'on assiste alors. Les perspectives ouvertes par cette constatation sont considérables. Car elle signifie en premier lieu que le dédoublement, avant d'être un déplacement géographique, demeure d'abord de façon essentielle une modification du niveau de conscience, ce dont essayait de me convaincre Jeanne Guesné. Cela rendrait explicite le témoignage d'un vieux kabbaliste de mes connaissances qui affirme pour sa part qu'aujourd'hui, après plusieurs décennies de fréquentations de l'au-delà, ce n'est plus lui qui se rend en astral, mais l'astral qui vient à lui et défile sous ses yeux !

1. L'étude réalisée par Gabbard et Twemlow recense une population de 37 % des OBErs ayant ressenti qu'une partie de leur conscience continuait d'être présente au niveau physique.

Le troisième dédoublement

Un troisième dédoublement, enfin, beaucoup plus rare, s'opère lorsque le sujet quitte son corps astral pour accéder au plan spirituel. Yram ne s'étend guère sur les détails de l'opération qu'il ne pratiqua qu'un nombre limité de fois. Keith Harrary, un projeteur américain, parle du franchissement d'une « barrière atmosphérique » et Éric Figuehenric de « la sensation de traverser une membrane de cellophane¹, celle de perdre toute notion de limites corporelles : on est à la fois une particule au milieu du tout et ce tout ». Une description proche de celle donnée par Yram comme des nombreux récits de « fusion cosmique » étudiés par les psychologues transpersonnels. L'expérience de fusion cosmique pouvant d'ailleurs être vécue par des personnes n'ayant jamais pratiqué le voyage hors du corps. Le LSD, de même, est connu pour déclencher des voyages à ce niveau, sans garantie aucune de retour (entier) sur terre, soit dit en passant !

Le retour

Dans le cadre de dédoublements plus naturels, le retour est une phase posant très rarement problème. Cela ne l'empêche nullement de cristalliser la plus grande partie des peurs gravitant autour de l'expérience hors du corps. Pourtant, les cas de personnes ne parvenant pas à réintégrer facilement leur corps sont extrêmement rares. Le proverbe : « Qui va à la chasse perd sa place », ne semblant guère être de mise ici bien que Monroe raconte que la mésaventure lui soit tout de même arrivée par deux fois.

1. On pense bien évidemment ici aux différents « voiles » séparant les mondes dans les traditions, notamment la Kabbale.

Non qu'il trouvât son corps occupé par quelqu'un d'autre, mais lui-même se trompant d'adresse à son retour. Pensant une première fois avoir normalement réintégré son corps, il eut la surprise de se retrouver dans celui d'un inconnu, un malade alité dans une chambre d'hôpital. Le second incident le conduisit dans le corps d'un homme rentrant selon toute vraisemblance d'une soirée un peu trop arrosée que deux de ses amis soutenaient pour le guider jusqu'à son lit. Inutile de préciser que notre voyageur imprudent rendit rapidement à César ce qui lui appartenait et s'en fut à tire-d'ailes reprendre possession de son corps habituel, qu'il réintégra avec un soulagement évident.

Raymond Réant assure avoir été, lui, la victime d'une incorporation plus gênante puisque ce fut bien, cette fois, son propre corps qu'au retour d'un dédoublement mouvementé il trouva occupé par l'esprit d'un désincarné pour le moins malveillant. Ce n'est qu'au terme d'une journée de lutte acharnée, durant laquelle « l'esprit malin » ne se priva pas d'insulter copieusement les personnes ayant eu l'idée de téléphoner au parapsychologue ce jour-là, que celui-ci parvint à reprendre possession de son bien le plus cher. Sur des dizaines de projeteurs interrogés, ces trois exemples demeurent les seuls à avoir été portés à ma connaissance.

Car d'une manière générale, la conscience est systématiquement avertie par l'intermédiaire du câble astral du moindre danger menaçant le corps physique. Elle réintègre alors immédiatement celui-ci. Ce n'est que parce qu'il était retenu hors de son corps pour une raison vitale, qu'il serait trop long de développer ici, que Raymond Réant ne put répondre aux signaux d'alarme envoyés par sa forme physique en détresse.

D'ailleurs, ainsi que le fait remarquer Muldoon : « Si une entité attachée à la terre n'avait qu'à entrer dans le mécanisme physique pendant que le corps astral en est sorti, chaque nuit, des centaines de personnes en seraient les victimes car chaque nuit, des centaines de personnes extériorisées voyagent dans leur corps de rêve, qu'elles en soient conscientes ou pas. »

Il existe de toute façon un certain nombre de précautions

pouvant être prises pour écarter jusqu'au plus petit risque d'avoir à subir de tels désagréments.

En temps ordinaire, c'est-à-dire neuf cent quatre-vingt-dix-neuf fois sur mille, la seule évocation de son corps physique suffit pour que l'on y soit ramené. On peut visualiser sa main, son visage, le décor où repose la forme physique ou tout simplement émettre la pensée que l'on souhaite réintégrer son corps et le retour s'opère aussitôt.

Ce qui peut se produire parfois, en revanche – bien que rarement là encore –, c'est éprouver quelque difficulté à bien réaligner ses différents corps. Le réajustement s'effectue d'ordinaire de façon naturelle, mais il peut se produire, pour une raison ou une autre, qu'un petit décalage subsiste et que, comme on dit couramment, l'on ne se sente pas « dans son assiette », que l'on ait l'impression de marcher « à côté de ses pompes », deux expressions extrêmement parlantes si l'on veut bien y réfléchir. À moins de ressortir de son corps pour réeffectuer l'incarnation dans de meilleures conditions, cette gêne légère persistera jusqu'à la période suivante de sommeil, au cours de laquelle le réalignement s'opérera automatiquement.

Les retours involontaires

On trouve deux causes majeures aux réincorporations involontaires. La première est une forte émotion. Lorsqu'un sujet se trouvant hors de son corps ressent une émotion trop vive, il est en effet rejeté brutalement dans son véhicule physique¹. Muldoon prétendait même que « quelqu'un qui ne contrôle pas ses émotions ne connaîtra

1. En raison de l'accélération soudaine de la respiration et du cœur, suggère Muldoon. L'explication a pour elle d'être logique mais n'explique en rien le cas opposé, celui dans lequel une forte émotion provoque la projection. À moins que dans ce dernier cas, le corps n'ait pas le temps de réagir au stimulus émotionnel.

jamais la projection astrale consciente ». Cela est non seulement excessif mais erroné puisque l'on sait aujourd'hui qu'une forte émotion peut au contraire déclencher la sortie hors du corps. Rien d'étonnant à cela, en fait, puisque la dimension dans laquelle se trouve transporté le projeteur est justement ce « monde des désirs » et des émotions évoqué par les différentes traditions.

La seconde cause importante de réincorporation involontaire que nous aurons l'occasion d'illustrer largement au chapitre suivant, est provoquée par un décrochage soudain de la conscience du niveau vibratoire sur lequel elle se trouve. L'intrusion d'une idée négative, par exemple, ou d'un sentiment égoïste peut ainsi briser la symbiose opérant entre le projeteur et son environnement.

Processus de réincorporation

Quelques-uns des « symptômes » associés au dédoublement peuvent réapparaître dans la phase de réincorporation. Tous les signaux sonores en particulier ainsi que l'impression de chute. Mais l'image la plus fréquemment évoquée par les projeteurs pour dépeindre le retour au corps (comme la sortie) est celle de la chaussette que l'on enfle ou du couteau que l'on tire ou rentre dans sa gaine.

Durée du dédoublement

La durée du dédoublement est très variable. De quelques secondes à plusieurs jours pour les yogis qui pratiquent des expériences d'enterrement fictifs. La commune mesure se

chiffre en minutes, une poignée d'heures chez les voyageurs expérimentés.

Nous terminerons ce chapitre par deux témoignages illustrant un avantage non négligeable de la réincarnation sur la sortie : la grande facilité offerte au projeteur lors du retour de se placer sur le fil du rasoir, entre état incorporé et extériorisé. Le premier émane d'Yram.

« C'était après avoir effectué quelques randonnées dans l'espace, j'étais revenu près de ma forme physique et, sans m'y incorporer complètement, je me trouvais au point exact d'équilibre où la sensibilité matérielle passe dans la forme suivante. D'un simple désir, je faisais pencher la balance dans un sens ou dans l'autre. Dès que je favorisais le dégagement dans la quatrième dimension, je me sentais plus léger, sans aucune sensation du corps physique... Dès que je ramenaient mon attention sur ma forme matérielle, l'intensité du dégagement diminuait. Mon corps était lourd comme du plomb, la respiration très ralentie, je sentais la rugosité des draps reposant sur mes bras "allongés" près de mon corps, la fraîcheur de la température, le jour qui filtrait à travers mes paupières. J'entendais le bruit de la rue. »

Jeanne Guesné m'a confié une expérience similaire durant laquelle, oscillant entre les deux états, elle connut un phénomène de phasing involontaire qui lui fit vivre simultanément et avec une égale intensité trois états de conscience différents : le premier la tenait au contact de la réalité matérielle et lui permettait à elle aussi de suivre la conversation de deux commères s'entretenant derrière ses persiennes, le second lui faisait ressentir la présence chaleureuse de son père à ses côtés, dans un espace lumineux, le troisième la plongeait dans les remous d'une émotion pénible et terriblement présente bien qu'elle ait été éprouvée la première fois plusieurs années auparavant lors du décès d'un ami.

CHAPITRE 8

ESSAI POUR UNE TOPOGRAPHIE DE L'AU-DELÀ

Quoique ma conscience physique immédiate participe toujours à l'expérience, plus de 90 % de ces faits semblent ne pas pouvoir être transposés sur le plan spatio-temporel. Ce serait comme essayer de décrire une composition musicale, une symphonie avec cœur, par exemple, à l'aide de simples mots, sans faire de description technique de la notation, des instruments, des intervalles, des tons, etc. On peut certes qualifier la musique de « belle », « irrésistible », « fantastique », « chaleureuse », « enchantresse », « agréable » sans faire de véritable description...

Robert Monroe

Entreprendre de dresser une carte de l'invisible à la façon dont les géographes dressent la carte d'un pays est une entreprise dont il convient immédiatement de signaler la démesure, pour ne pas dire la déraison. Si le géographe, au

moyen de certains symboles, arrive encore à peu près à rendre en deux dimensions ce qui en occupe trois dans la réalité, essayer de faire comprendre au moyen des mots ce qui déborde le cadre de pensée habituel est une gageure qu'il paraît bien naïf de vouloir relever. Tous les projeteurs s'accordent à dire que les royaumes d'expérimentations dans lesquels ils s'aventurent hors de leur corps ont en commun d'être frappés du sceau de l'indicible. Celui qui s'avance sur ces terres est non seulement confronté à une distorsion déroutante du cadre de référence le plus commun, l'espace-temps, mais il doit faire face de surcroît à une collusion extrêmement perturbante entre ce qu'il est convenu d'appeler dans notre réalité l'objectif et le subjectif. Dès que l'on franchit le seuil de cet « ailleurs », en effet, les frontières séparant le monde extérieur des faits du monde intérieur des pensées se chevauchent si hardiment qu'il devient pratiquement impossible de faire la part de l'un et de l'autre. Mais un exemple parlera mieux que cent phrases d'explication : admettons que vous souhaitiez modifier l'apparence d'un petit coin de jardin. Même si ce lopin de terre ne représente qu'une surface de quelques mètres carrés, l'entreprise vous demandera toujours quelque temps. Tout d'abord, il vous faut imaginer le résultat que vous souhaitez obtenir, éventuellement dessiner un petit plan. Il convient ensuite de concrétiser votre idée de départ : pelles, pioches, binette, plants de salade ou oignons de tulipes, puis vous vous mettez à l'œuvre. Une fois le travail effectué, il vous faut encore attendre quelques mois (quelques années si vous avez planté des arbres) avant que tout cela ne prenne peu à peu l'apparence désirée. Au bout de trois ans, peut-être, vous toucherez au but et pourrez contempler, heureux, le fruit de votre esprit enfin concrétisé. En « astral », point n'est besoin de tout cela : ni plan, ni pioches, ni temps. Il suffit de visualiser une image claire de ce que l'on désire pour fait naître aussitôt *ex nihilo* le résultat escompté. Et ce jardin sera réel !

Folie que tout cela ? À nos yeux terrestres, sans doute. Mais pour ceux qui fréquentent « l'autre côté », il s'agit de la plus banale des réalités quotidiennes. Une réalité dont

nous essaierons de cerner la logique et l'organisation mais, pour le moment, ce qu'il importe de mettre en avant, c'est que rien n'est plus facile une fois sorti de son corps que de prendre des vessies pour des lanternes. Pour une raison toute simple : en astral, où la pensée et le sentiment semblent remplir le rôle que jouent ici les principes élémentaires de la physique ou de la thermodynamique, les vessies, pour peu que l'on souhaite les voir telles, sont effectivement des lanternes. Dans un monde où la pensée est créatrice, on a de fortes chances de ne trouver que ce que l'on apporte. Raison pour laquelle il convient de considérer l'ensemble des récits rapportés de cette étrange auberge espagnole avec la plus grande circonspection.

Il n'en reste pas moins raisonnable de considérer que lorsque trois personnes racontent avoir vu la même chose, le degré de « réalité » de cette chose augmente un peu. Et si ce sont quatre-vingts personnes qui font le même récit, on peut à tout le moins admettre que les « probabilités » d'existence du fait commencent à mériter que l'on s'y attarde.

Il reste par ailleurs possible de se raccrocher à quelques garde-fous plus consistants. Si la toile que l'on peut peindre de ces « lieux » varie grandement selon l'inspiration propre à celui qui s'y trouve, on retrouve derrière chaque œuvre un fond relativement stable et commun à toutes. Il est défini par des constantes caractéristiques du niveau de l'astral où l'on se trouve.

Si l'on devait, par exemple, comparer l'invisible à une maison de plusieurs étages, chaque étage serait ainsi soumis à des constantes immuables. Par exemple : il ferait toujours plus sombre à la cave qu'au troisième étage et il serait impossible d'installer une cuisine au second. Ainsi pourrait-on savoir à coup sûr que les récits faisant état d'une cuisine n'eurent jamais pour cadre le deuxième étage, non plus que ceux où brillait un plein soleil, la cave. En revanche, chacun pourrait parfaitement donner du même étage la description d'une enfilade de pièces peintes en rose là où un autre contemplerait, si cela lui chante, une im-

mense volière peuplée d'oiseaux exotiques et un autre encore un atelier de gravure sur bois.

Les différents niveaux de l'invisible

Il existe autant de cosmologies que de peuples, ce qui en fait quelques-unes. Pas une pourtant ne nie l'existence d'un au-delà commençant là où nos perceptions se révèlent impuissantes à nous renseigner, là où butent les limites de notre existence. Qu'il s'agisse de paradis enchanteurs ou d'espaces infernaux hébergeant une population de dieux et de démons en accord avec les croyances locales, il n'est pas un peuple qui n'accorde une patrie aux âmes et n'affirme un univers plus vaste que ce que nous appréhendons de lui. Même la pensée scientifique moderne, fille du rationalisme le plus obtus en est aujourd'hui à parler d'« ordre replié » (ce qui signifie en termes chastes : d'invisible), d'antimatière¹ ou d'univers parallèles dont les mystérieux trous noirs seraient les portes d'accès. Les plus hardis de ces chercheurs vont jusqu'à assimiler notre univers physique à un vulgaire hologramme, une image ayant toutes les apparences de la réalité mais n'étant qu'une projection en quatre dimensions, projection dont les ficelles lumineuses seraient tirées depuis un énigmatique ailleurs sur lequel toutes les hypothèses sont permises.

Plus les scientifiques interrogent la matière, plus celle-ci leur répond qu'elle n'est pas ce qu'ils croient, qu'elle n'est que la manifestation ultime d'une énergie capable de prendre bien d'autres formes, le dernier maillon d'une chaîne qui, remontée de quelques brassées vers sa source, fait inexorablement basculer la pensée du domaine de la physique dans celui de la métaphysique.

1. Qui loin d'être un rêve d'amateur de science-fiction est aujourd'hui une réalité de laboratoire. Voir *Les Mystères de l'antimatière* de Robert Forward et Joël Davis aux éditions du Rocher.

Nous nous contenterons pour notre part de quelques pas dans les jardins de la terre, chacun demeurant libre d'en franchir les enceintes pour s'assurer du nom du paysagiste. Nous constaterons d'ailleurs que la cabane à outils, si elle est bien défendue par quelque verrou, s'ouvre docilement à celui qui en détient la clé.

Un des messages essentiels communs à toutes les traditions spirituelles est que l'homme et l'univers sont Un. La formule la plus couramment utilisée pour faire passer ce message est que « le microcosme est le reflet du macrocosme ». L'homme, nous l'avons vu, est lui-même à l'image de l'oignon. Un oignon auquel les uns et les autres attribuent un nombre variable de peaux mais que tous regroupent en trois principales : la terreuse, la sentimentale (celle qui fait pleurer, sans doute), la spirituelle. La plupart des textes s'accordent en outre pour dire que les choses ne s'arrêtent pas là et qu'il existe un germe primitif au cœur même de ces diverses pelures. Aussi bien nous retrouvons-nous avec quatre mondes à visiter.

L'ordre invisible au regard de la Tradition

Si elles proposent parfois dans le but d'être clairement perçues par les peuples auxquels elles s'adressent une imagerie s'apparentant un peu trop à celle d'Épinal, les différentes traditions conservent généralement une rigueur et un souci d'exactitude remarquables dans leur manière de présenter le grand livre de la Création. Aussi y recourons-nous avec reconnaissance pour tenter de composer un tableau suggestif de l'organisation de l'invisible.

La tradition hébraïque, notamment, se fait une idée très claire de la Création dans son ensemble. Pour la Kabbale toute chose existante – visible comme invisible – émane d'une source unique et inconnaissable de notre conscience en son état actuel : l'Aïn-Soph. Cette source infinie se

manifeste sous la forme d'un rayon d'énergie pure. En descendant par étapes des sommets de l'incrée, celui-ci va engendrer en se matérialisant un peu plus à chaque étape les différents mondes existants. Mezla, « l'épée flamboyante » va ainsi stratifier la création en dix niveaux ou sphères (Séphiroth) différentes, possédant chacune des propriétés et des qualités spécifiques. Pour la Kabbale comme pour la plupart des autres traditions (la physique moderne les a rejointes depuis peu), l'esprit et la matière ne sont donc que deux expressions d'une même réalité énergétique. La représentation qui est généralement donnée de cette carte de l'univers total est l'arbre de la Connaissance ou arbre des séphiroth sur lequel nous allons nous attarder un moment.

Les dix sphères s'y trouvent réparties en quatre mondes. Assiah, le premier de ces mondes ne comprend qu'une sphère (Malkuth), notre monde matériel, et se trouve associé à l'élément terre.

Yetzirah, situé juste au-dessus de lui, comprend trois sphères qui composent ensemble ce que l'on dénomme généralement l'astral lunaire (associé à l'eau) parce que la plus basse de ces sphères, Yesod, est symboliquement rattachée à la lune. En remontant vers la source, les deux sphères rencontrées ensuite sont Hod attribuée à Mercure et Netzach qui est placée sous le signe de Vénus.

Le troisième monde en partant du bas de l'échelle se nomme Briah. C'est l'astral solaire (associé à l'air) et les trois sphères le composant sont dans l'ordre ascendant toujours : Tiphéret-le soleil, Geburah-Mars et Tzedek-Jupiter.

Le monde le plus élevé enfin, Atziluth, associé à l'élément feu est situé au-delà de ce que la Tradition appelle la voile infranchissable des abysses et comprend Binah-Saturne, le sommet du ciel, où apparaissent les notions de temps et d'espace¹ et au-delà : Chokmah (le zodiaque) et

1. Saturne c'est aussi Cronos, le père de tous les dieux ! Le temps étant cyclique, il dévore tous ses enfants.

Kether dont la représentation graphique est le point. C'est par ce point que le flux d'énergie passe de l'incrédé dans le créé. Notons pour clore cette brève description que les trois mondes d'Atziluth n'en supportent aucune tentative et échappent presque complètement à tout ce que nous connaissons ou pouvons même imaginer.

On retrouvera ici sans surprise les quatre mondes visités par Yram : Assiah, qui est la réalité terrestre à laquelle il se cantonna quelque temps. Yetzirah, qu'il appelle lui comme beaucoup d'autres « monde des désirs » parce que ce sont ceux-ci qui y guident le voyageur. Briah, qu'il dénomme « monde des idées ou des principes » parce que la notion de forme a disparu à ce niveau et que l'on y baigne dans l'essence même des choses. Yetzirah, enfin, qu'il définit comme un « monde après l'évolution » et auquel il parvint à accéder à quelques rares reprises.

Du côté de la tradition chrétienne, fortement imprégnée par son ascendance juive, la cosmologie tomba rapidement sous le coup de l'hérésie, se résumant une fois pour toutes pour le quidam baptisé au schéma minimal : enfer, purgatoire, paradis. Ce qu'on en sauva, fut diffusé sous le manteau par la littérature gnostique (la *Pistis Sophia* notamment). Les rares illustrations existantes représentent le plus souvent le cosmos sous la forme d'une série de cercles concentriques. Au centre du système se trouve la terre qu'enserrent les anneaux régis par les planètes traditionnelles – lune, Mercure, Vénus, etc. – dans un ordre identique à celui donné par la Kabbale, qui est également l'ordre hiérarchique du panthéon grec. La seule différence réside en fait dans l'apparence que prend le schéma d'ensemble : système concentrique chez les chrétiens, « arbre » chez les hébreux.

Quant à la vision de l'invisible offerte aux fidèles, la tripartition enfer, purgatoire, paradis, elle n'est qu'une déformation à visée moralisatrice du message hébraïque. L'enfer dont le rôle est de consumer les péchés (et non les âmes, qui y gagnent au contraire leur purification) y correspond naturellement au bas astral, *no man's land* constitué par le chemin reliant sur l'arbre des séphiroth la

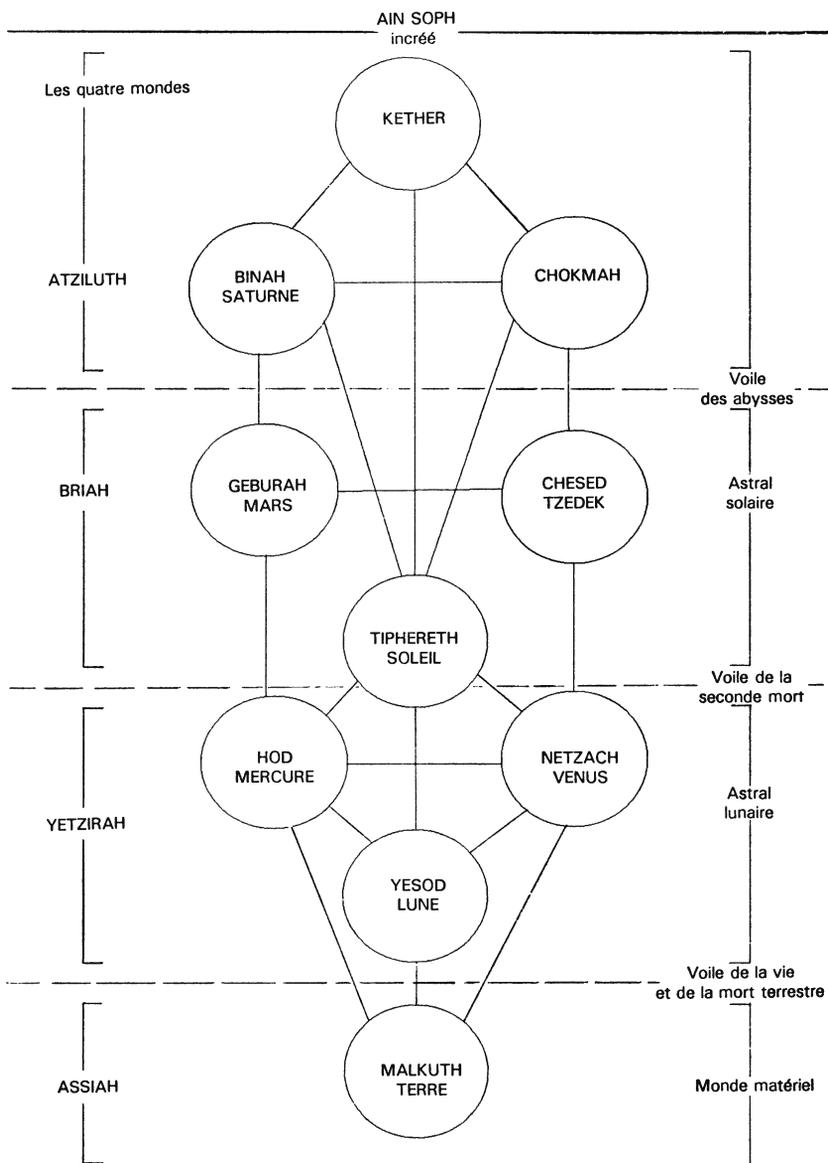


Tableau 1
L'arbre des séphiroth
 Carte de l'univers incréé

terre, Malkuth, au premier monde astral authentique, Yesod. C'est le royaume des cauchemars et des formes-pensées les plus négatives générées par l'esprit humain. Une contrée peuplée de « larves » et d'âmes errantes encore attachées à la terre.

Ouvrons ici une parenthèse pour dire que l'on peut, selon toute vraisemblance faire correspondre le bas astral aux focus compris entre 21 et 26, et Yesod au focus 27, le centre de réception de l'institut Monroe¹.

Le purgatoire, c'est Yetzirah, le monde lunaire² associé à l'élément eau. L'âme s'y trouve d'abord confrontée aux aspects les plus grossiers d'elle-même dont elle n'est pas parvenue à se défaire. Dans cet univers psychique où la pensée s'objectivise sans cesse, l'homme souffre donc les tourments qu'il s'inflige lui-même jusqu'à ce qu'il s'en purifie, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il ait fait le tour de la question et que la réponse lui apparaisse, enfin et qu'il en vienne à dire : « Je génère mon propre enfer par mes passions. » La conscience s'élève alors jusqu'à un niveau de l'astral beaucoup plus agréable, celui des affections positives. Dans la mythologie grecque, la sphère de la lune, royaume universel des morts, est dotée de cette double nature : négative avec Hécate, bénéfique en la personne d'Artémis.

C'est pourquoi également les mystères du baptême (petits mystères) sont révélés par Jean le Baptiste. Leur rituel est ordonné autour de l'élément eau traditionnellement associé au monde astral. Cette initiation est censée épargner le séjour en enfer en élevant l'être au rang d'homme, c'est-à-dire en le libérant de l'entrave de son animalité qui tentera de le retenir dans les basses sphères. L'initiation

1. Le focus 28 est le dernier « point-état de conscience » appartenant à ce que Monroe dénomme « the bridge », la zone de transition entre monde physique et monde non physique. La graduation se poursuit au-delà jusqu'en focus 49 et s'étage en trois sphères de sept focus chacune, constituant le « advance non physical », le monde non physique avancé.

2. On retrouve ici l'influence accordée par la sagesse populaire à cet astre sur notre comportement émotif.

complète aux petits mystères – l’initiation véritable alliant toujours connaissance *et* vécu – est justement de découvrir le fonctionnement des lois régissant le monde des désirs, afin que l’âme ne reste pas prisonnière de ses passions et de ses mirages affectifs¹. Cet accomplissement est également dénommé dans la *Pistis Sophia* « mystères des trois Emplacements » (Yesod, Hod, Netzach).

Les grands mystères, au contraire (mystères du Premier Mystère et mystères de l’Ineffable), sont enseignés par le Christ lui-même (Tiphéreth, niveau solaire) et doivent permettre à l’âme par l’actualisation des valeurs christiques de saisir la réalité de sa nature profonde. La conscience accède alors au « lieu de l’héritage » (Tiphéreth) et devient semblable au Verbe créateur, au Roi². Les plus hautes sphères, enfin, seront abordées par la connaissance du « mystère de l’Ineffable³ » dont le nom dit assez quels mondes indescriptibles il défend. Ce royaume ultime serait sinon celui de Dieu lui-même, du moins celui qui s’en approche le plus.

Ces trois plans accessibles à l’âme humaine sont d’ailleurs évoqués dans les Évangiles à propos des trois baptêmes d’eau, d’esprit et de feu (Matthieu III, 11, Luc III, 16)⁴. À leur lumière, la parole christique trop souvent déformée dans un sens lourd d’ostracisme : « Nul ne va au Père que par moi » retrouve son sens originel, qui exprime simplement la nécessité d’en passer par le niveau christique

1. Le *Bardo Thödol* et le *Livre des morts égyptien* remplissent exactement le même rôle.

2. Pour les gnostiques comme pour la tradition hébraïque, Briaïh est associé à l’image du Roi (l’esprit) tandis que Yetzirah l’est à celle de la Reine (l’âme).

3. Pour toutes ces questions, on se référera à l’excellent ouvrage de Dominique Viseux : *La Mort et les états posthumes selon les grandes traditions*, Guy Trédaniel, éd.

4. Même hiérarchie dans les Upanishads indiens où il est question d’un premier « ciel de la lune », puis de celui du soleil au-delà duquel se trouve enfin le monde de Brahman. Ces analogies se retrouvent encore dans les mythes platoniciens et la tradition égyptienne.

(Briah, monde spirituel) avant d'accéder au domaine divin des principes les plus purs.

Le plan physique

La terre, voilà *a priori*, un lieu commun ! Le plus communément visité par les projeteurs en tout cas. D'après diverses études effectuées sur le sujet, de 30 à 40 % des projeteurs se contenteraient au cours de leurs sorties de faire un tour dans notre environnement naturel. Se trouve-t-il alors quelque motif valable de s'attarder en ces lieux ? Oui, une minute d'arrêt s'impose. Car il nous faut *déjà* nuancer le propos. Si les voyageurs hors du corps se projettent dans la majorité des cas dans un environnement « identique » au nôtre, quelques détails empêchent d'affirmer avec certitude qu'il s'agit bien du même.

La plupart des projeteurs, pourtant, sont convaincus de se dédoubler dans leur chambre véritable. L'éclairage est bien un peu différent : la source n'en est pas perceptible et les objets possèdent une luminosité propre, ils sont comme éclairés de l'intérieur¹... Simple variation dans la perception, pensent-ils, sans doute due au fait qu'elle s'opère non plus depuis l'œil physique mais depuis l'œil astral... Sans doute, mais il y a plus gênant : au cours de sa sortie, le projeteur fait un tour dans la cuisine et vérifie au passage qu'il a bien fermé le gaz, puis il rentre dans son corps. Au matin, surprise : un voleur a profité de la nuit pour embarquer la cuisinière à gaz ! Quelle triste époque. Et puis, il se souvient : les livreurs sont passés la semaine précédente. Ils ont échangé l'ancienne gazinière contre un

1. L'intensité lumineuse du décor semble directement liée à celle du double dans lequel on s'extériorise : plus sombre si l'on est dans son corps éthérique, la même pièce apparaîtra plus lumineuse à la vision astrale.

joyau de modernité tout électrique¹. Ou pire, il n'y a jamais eu de cuisinière à gaz dans l'appartement. Mais alors, celle qui a été aperçue au cours de la projection ? Un rêve ?

Revenons à la case départ : Jeanne Guesné me raconte l'expérience qui fit tout basculer pour elle : elle est dans sa chambre, hors de son corps. Dans la rue, des voitures inconnues qui, plus tard, se révéleront être identiques à celles qu'elle aperçoit maintenant. Sur la commode, des feuilles de papier à cigarettes qu'elle « pense » et qui aussitôt se mettent à exister. Moralité : le cadre dans lequel opèrent les projeteurs ne serait déjà plus tout à fait le monde matériel mais son « double » dans lequel réalité objective et création subjective se chevaucheraient allègrement².

Deux hypothèses s'affrontent pourtant ici. Pour les uns : la réalité dans laquelle le projeteur se déplace lorsqu'il est dans le cadre terrestre est bien celle que nous connaissons. Cela explique que le corps astral, immatériel, ne puisse avoir d'action sur l'environnement : les mains passent au travers des poignées de porte, le corps au travers des murs. Cette hypothèse est renforcée par le fait que l'action s'avère en revanche possible sur les éléments que l'on sait avoir

1. Scott Rogo, parmi d'autres, rapporte une expérience similaire au cours de laquelle il put constater que les rideaux de la chambre dans laquelle il s'était projeté à Oxford n'avait rien à voir avec ceux de la réalité. En France, le docteur Lemaire, qui pratique le rêve lucide depuis des années et est convaincu que les sorties hors du corps ne sont que des rêves de ce type, affirme qu'il existe toujours semblable petit détail à la portée du projeteur. Celui-ci serait donné par l'inconscient pour rappeler au rêveur que la réalité qu'il perçoit n'est qu'imaginaire. Si aussi peu de gens remarquent ces indices révélateurs, c'est parce que l'être humain est d'une manière générale un bien piètre observateur.

2. Keith Harrary, un projeteur qui se soumit à de nombreuses expérimentations en laboratoire effectua une expérience similaire : au cours d'une séance de dédoublement, il s'y reprit à plusieurs fois pour souffler la flamme d'une bougie. Quand il y fut parvenu, il se livra à d'autres occupations et finit par regagner son corps pour se laisser aller au sommeil. Le lendemain matin, lorsqu'il se rendit près de la bougie qu'il pensait avoir éteinte, il constata que celle-ci s'était consumée jusqu'au bout et que l'extinction réalisée lors de la projection n'était donc qu'une illusion.

créés (possibilité de renverser les feuilles « pensées », par exemple), tout le monde s'entendant pour dire qu'une fois dédoublé, le pouvoir créateur de la pensée est déjà pleinement actif, que l'on se trouve encore au niveau matériel ou déjà dans une réalité parallèle.

Les tenants de la seconde hypothèse avancent au contraire que le décor perçu n'est en fait que le « double » astral du décor terrestre, une réplique parfaitement identique ou, plus exactement – si l'on s'en tient à la théorie selon laquelle l'idée est antérieure à la chose et donc que notre monde n'est que la représentation concrète des principes qui le définissent à un niveau supérieur –, son moule originel plutôt que son reflet.

C'est donc dans un univers qui serait comme le négatif photographique de notre monde matériel que les projeteurs se promènent. À l'appui de cette thèse, les conversations que les personnes dédoublées entretiennent avec des gens incarnés (Monroe, Rogo, etc.) et le fait que la plupart du temps celles-ci ne se souviennent de rien. Tout indiquant – notamment la transmission de renseignements que le projeteur ne détenait pas avant – que ces discussions ne sont pas imaginaires. Il en irait donc des personnes comme des objets, et c'est avec le niveau de conscience astral de la personne que s'établirait le dialogue. Il y aurait donc bien alors perception non de la réalité matérielle (de la personne comme du cadre), mais de son double. Si du point de vue de notre métaphore initiale (celle de l'homme-récepteur de télévision) la chose peut sembler logique (ce n'est pas parce que l'on est absorbé par le film diffusé sur la première chaîne qu'il n'y a pas de programme en cours sur la seconde), il n'empêche qu'il est pour le moins déconcertant d'apprendre que tandis que nous sommes occupés à nos affaires terrestres, une partie de notre « moi » est en ce moment même en train de mener son petit bout de vie indépendamment de la nôtre !

Une anecdote intéressante achèvera de nous plonger dans la perplexité. Alors qu'il déambulait en projection dans les rues de Londres, Peter Richelieu rapporte qu'il fut soudain pris par l'envie de pénétrer dans une bibliothèque

chère à son cœur, celle de Selfridges. « J'avais toujours été attiré par les livres, raconte-t-il ; je pris l'un des derniers parus et le feuilletais. Ce faisant, je remarquai qu'il ne manquait pas sur l'étagère dont je l'avais tiré et demandai pourquoi. On (son guide astral) me dit que ce que je tenais dans la main était la forme-pensée du livre qui m'intéressait, le livre physique sur l'étagère n'ayant pas été déplacé. » « Ce que vous voyez n'est pas physique, lui dira un peu plus tard son guide, mais est le double astral des lieux physiques, tels qu'ils existent sur la première sphère du monde astral. » Admettons, mais comment expliquer dans ce contexte, que le livre physique ait bel et bien été perçu, seul sur son étagère, après que la main de Peter Richelieu eut saisi son double astral ! Affaire à suivre...

La réalité astrale

Ah, l'astral ! Que n'a-t-on entendu dire à son sujet ! Tout, rien et le contraire de tout et rien... Et si pourtant tout cela était vrai ? Tout et rien à la fois ! Si l'astral était tout simplement un immense royaume fait de pâte à modeler « psychique » prenant les formes successives que lui donnent nos pensées et plus précisément encore nos désirs ? Tel est bien, en tout cas, le nom qu'attribuent à ce « lieu » les diverses traditions : « monde des désirs », « monde des images », « univers des formes-pensées »¹. Qui plus est, la très grande majorité des expériences vécues en astral poussent à conclure dans ce sens. Non seulement le projeteur découvre rapidement (Monroe, Guesné, Réant, Yram, Rogo, tous enfin) que la pensée y est vraie, c'est-à-dire s'actualise immédiatement mais également que les pensées émises par les personnes incarnées au niveau

1. Le *Bardo Thödol*, Livre des morts tibétain, est entièrement voué à mettre en garde les vivants contre cette débordante imagerie psychique à laquelle ils seront confrontés dès qu'ils auront quitté leur corps.

matériel – et que nous imaginons sans conséquence – peuplent l’astral de leurs créations imaginaires. Raison pour laquelle le projeteur averti n’est pas plus étonné que cela lorsqu’il tombe nez-à-nez avec les loups-garous, licornes, centaures et autres joyaux sortis tout droit de l’imaginaire d’une humanité qui n’en manque pas.

L’astral, c’est donc avant tout le « lieu » de nos pensées et en cela la géographie macrocosmique (extérieure) recouvre de plain-pied la topographie microcosmique (intérieure). Ces pensées, le projeteur les retrouvera actualisées sous ses yeux avec plus ou moins de conscience. D’où les multiples vessies à tête de lanternes. Jeanne Guesné fut ainsi poursuivie pendant des années par une meute de chiens enragés et bien « réels » qui s’évaporèrent définitivement dans la fraction de seconde où elle conçut qu’ils n’étaient peut-être que le fruit de son imagination. Cette anecdote nous permet d’aborder une autre règle d’importance : les pensées ne disposent en elles-mêmes que d’une durée de vie limitée, dépendant directement de l’attention qu’on leur porte, justement.

Peter Richelieu, au cours de la visite d’un coin de l’astral où d’ex-terriens poursuivaient paisiblement leur existence et s’adonnaient aux joies de la peinture, s’enquit auprès d’eux de la durée de vie de leurs œuvres. Il lui fut répondu qu’« une fois qu’un tableau est créé dans la matière astrale, il reste stable pour qu’on puisse le voir aussi longtemps que la moindre pensée est centrée sur lui. Lorsque ce n’est plus le cas, il se désintègre lentement dans l’atmosphère astrale générale ». Il semble bien qu’il en aille de même pour toute chose à ce niveau.

Premiers contacts avec l'astral

Les seules limites qui semblent en fait valoir dans cet univers de tous les possibles se rapportent à la notion de cadre évoquée plus haut. De même que sur terre les baobabs ont une tendance naturelle à pousser au soleil des savanes africaines et l'ours blanc à s'accommoder d'un climat plus frais, les monstres astraux s'en tiennent à certains quartiers mal famés de l'astral tandis que ces papillons aux couleurs incroyables décrits par certains font leur miel d'une végétation paradisiaque prospérant à l'autre bout de ce royaume. Mais avant de détailler faune et flore de ces différents continents, essayons de nous faire une idée d'ensemble de ce à quoi ressemble globalement cette curieuse planète. Le projeteur sortant de son corps, abandonnant la forme éthérique qui le retient au niveau matériel et sautant à pieds joints au hasard dans l'astral risquerait d'être fort d'être déçu du voyage. Sauf à être secrètement dirigé par une envie inconsciente (phénomène auquel il est excessivement difficile d'échapper), il risque fort de se retrouver nulle part.

Revenons-en à notre image fétiche. Si au lieu d'utiliser les boutons de sélection correspondant aux préréglages des diverses chaînes, vous choisissez de tourner le gros modulateur qui balaie toute la fréquence hertzienne, il vous faut un certain temps pour passer de l'une à l'autre. Vous n'avez entre-temps sous les yeux qu'une pluie uniforme d'électrons projetés sur l'écran vide. Il en va de même en astral : entre les lieux « habités » par entités et « formes-pensées », il y a des vides sur la longue bande de fréquence énergétique et, au bout du compte, on trouve beaucoup plus de vide que d'« espace » occupé.

Aux dires des différents projeteurs, ce vide à l'état brut a l'apparence d'une « brume grisâtre » ne se différenciant d'un endroit à l'autre que par la qualité de la lumière qui

en émane et par la qualité de l'atmosphère qui s'en dégage et vous imprègne toute.

Plus l'on s'éloigne de la terre vers des niveaux de fréquences élevés, plus l'atmosphère devient lumineuse, les rencontres sympathiques et l'impression que l'on retire de son séjour sur place plaisante.

Autant ce qu'il est convenu d'appeler le « bas astral » a l'apparence d'une brume compacte, pesante et oppressante, souvent humide et peuplée de tout ce que l'humanité a pu inventer de plus abject, autant les couches les plus élevées sont pour l'œil une pure merveille : somptueuses vallées pour les âmes champêtres, cités d'or et de diamant pour les citadins. En ces lieux enchanteurs et par le truchement d'une loi d'harmonie implacable, rien ne saurait survivre que de beau et d'élevé. D'un extrême à l'autre.

De la même manière que le policier de la première chaîne et le documentaire animalier de la troisième coexistent dans le poste de télévision, toutes ces réalités occupent d'une certaine façon le même lieu géographique. Pourtant, le détective de la une se retrouve rarement projeté en pleine jungle parmi les tapirs et les babouins, et nous ne partageons guère la vie des êtres qui nous ont quittés. Car ces différentes réalités n'interfèrent pas les unes avec les autres pour des raisons techniques que nous laisserons à Bob Monroe, qui fut longtemps un professionnel de l'audiovisuel, le soin d'exposer.

« Les fréquences ondulatoires du spectre électromagnétique sont en mesure d'occuper simultanément l'espace avec un minimum d'interaction, de même le ou les mondes du lieu 2 peuvent se mêler à notre monde physique-matériel. À de rares exceptions près, nos sens "naturels" et nos instruments qui ne sont que des extensions de ces derniers sont totalement incapables de percevoir et de rapporter ce potentiel. Si nous considérons cette prémisse, la question du "où" trouve une réponse aisée : le "où" est "ici". Tout simplement. »

Cela dit, dès lors qu'il se trouve sur place, en un point précis de la fréquence énergétique astrale, les choses sont vécues par le projecteur exactement comme sur terre, et il

perçoit le décor avec un sentiment de réalité égalant et souvent même dépassant celui de l'état éveil. La structure corporelle qu'il habite possédant une texture identique à celle du lieu où il se trouve, les objets trouvent entre ses mains un caractère de matérialité en tous points comparables à celui de ce livre entre les vôtres. La réalité perçue y est simplement beaucoup plus mouvante, susceptible de modifications rapides et surtout étroitement dépendante, non plus de pieds conduisant de la cuisine à la salle de bains (espace géographique) mais de la plus petite pensée émise (espace psychique). Souhaite-t-on se trouver en tel lieu ? on s'y trouve aussitôt. Tel souvenir émerge soudain et ravive une émotion particulière : une scène en rapport avec cette émotion s'actualise. Partant de ce principe, c'est ensuite de la qualité de ces pensées ou de ces émotions que dépendra le cadre (le niveau de l'astral) dans lequel s'opérera la concrétisation de la scène appelée mentalement.

Le principe de cause à effet voulant que l'on vive des situations à la mesure de son humeur n'est actif sur terre que dans des limites restreintes. Parce que l'on est de méchante humeur, on trouve tout insupportable, on ne retient que les choses négatives. Au plus, notre agressivité va nous causer quelques désagréments dans nos rapports avec les autres, etc. De l'autre côté, ce même principe acquiert un caractère d'objectivation infiniment plus puissant. La totalité des personnes ayant vécu l'expérience hors du corps s'accordent pour reconnaître qu'un état d'esprit quel qu'il soit, en vertu d'une loi d'analogie implacable, vous transporte aussitôt dans un cadre résonnant au diapason de votre humeur intérieure. « Assez rapidement, raconte Jeanne Guesné, je me rendis compte que les manifestations de la pensée et de l'émotion marquées d'un caractère personnel me retenaient dans la dimension de la matière la plus dense, alors que les impulsions altruistes, impersonnelles, m'arrachaient à la pesanteur, m'introduisant dans ces régions de l'espace plus légères et plus lumineuses... J'en fis souvent l'expérience à mes dépens, une pensée négative, une émotion négative ne peuvent exister dans les régions lumineuses de l'espace. Brutale-

ment, je fus chaque fois réintégrée dans mon corps, risquant de causer un dérangement de mon fonctionnement organique¹. »

C'est au point que plusieurs projeteurs rapportent qu'à partir d'un certain niveau, il n'est plus même possible de formuler certaines idées en des termes comportant une négation ou une dévalorisation. Voici le récit que donne un habitué de la sortie hors du corps d'un événement de ce genre : « Je me trouvais un jour sur un plan assez élevé, causant agréablement avec des amis. L'on avait pour la circonstance créé l'image d'un salon, dans lequel nous étions confortablement assis. Sans le savoir, j'utilisai en causant une expression malheureuse. J'avais à peine terminé ma phrase qu'aussitôt j'eus la sensation d'un choc, suivi d'une descente vertigineuse qui me ramena dans mon corps physique. » Même aventure pour Yram qui, confronté à une situation difficile, eut recours pour se protéger à la prière et se mit à réciter le Notre Père. Dès qu'il eut prononcé la formule « Et délivrez-nous du mal », ce dernier mot le précipita illico dans son corps, ce qui d'une façon inattendue lui permit toutefois de se tirer de ce mauvais pas.

Un autre exemple est fourni par Monroe lorsqu'il retrouva pour la première fois son père, décédé depuis peu. Après avoir connu un moment de communion extraordinaire, il eut la « maladresse » de lui demander comment il se sentait. « Beaucoup mieux maintenant, répondit son père. La douleur a disparu. » « C'était comme si je lui avais rappelé un épisode qu'il désirait oublier. Il sembla se vider de son énergie, se retourna et parut très fatigué... »

1. *Le Grand Passage, op. cit.*

L'exploration de l'invisible

Le particulier qui semble s'être fait l'opinion la plus complète de l'ensemble du monde invisible (monde astral, monde spirituel, monde divin) et qui l'ait consignée par écrit est Yram. Il assure qu'il lui fallut pour cela douze années de pratique assidue de l'expérience hors du corps. Son exploration prit rapidement la tournure d'une véritable quête de la nature profonde de l'être humain. Pour atteindre les niveaux les plus élevés de l'invisible, il lui fallut en effet « effectuer toute une série d'opérations sur mon être psychologique. Cela s'est fait d'ailleurs insensiblement. À chaque étape, que l'on peut comparer à une nouvelle mort parce qu'elle emporte à chaque fois une partie de nos affections, il faut s'habituer à son nouveau régime mental. Jusqu'au dernier abandon, jusqu'à ce grand saut définitif dans l'inconnu où l'esprit conscient se dépouille des derniers vestiges de sa personnalité ». En cela, ainsi que tentait de me le faire comprendre Jeanne Guesné au début de ma recherche, l'expérience hors du corps est bien tout autant une plongée à l'intérieur de soi qu'un élan vers l'infini cosmique, ces deux aspects tendant à se différencier de moins en moins au fur et à mesure que l'on progresse vers cet état ultime d'Unité-Multiplicité (Atziluth) qu'expérimenta à quelques reprises Yram et une seule fois Monroe, dont l'unique souvenir attaché à cette expérience est de savoir que durant un bref instant, il a su.

Confirmant la théorie émanationniste de la Kabbale, Yram constate qu'au fil de son ascension « la substance de notre univers varie d'un extrême de densité, que l'on peut qualifier de "matière", jusqu'à l'essence "radioactive" à laquelle on peut donner le nom de force ». Monroe propose avec un vocabulaire plus contemporain un schéma identique. Dans sa version, l'univers créé s'étend de l'« illusion spatio-temporelle » la plus absolue (vie terrestre) à la

1. Cf. note 1 p. 127, le sens à donner à ce mot.

« réalité non physique » la plus abstraite. L'une décroissant régulièrement lorsque l'on s'élève à travers « les anneaux », tandis que l'autre augmente à mesure.

La fréquence vibratoire de notre corps s'accorde automatiquement sur celui de la densité où l'on se trouve. Plus l'on reste près de la matière, plus l'atmosphère dans laquelle « l'on ne voit ni haut, ni bas, ni droite, ni gauche » est sombre. « L'on éprouve la sensation d'une substance qui s'épaissit... l'on s'y meut difficilement », raconte Yram. « Les objets, les constructions, les paysages rencontrés au cours de ces sorties désagréables sont laids, sales, sombres et visqueux. Il règne une demi-obscurité et je me déplace lourdement, difficilement, presque à l'horizontale, un peu comme lorsque l'on nage à contre-courant », surenchérit Jeanne Guesné, qui ajoute : « L'atmosphère de ces états de matière est lourde, oppressante, les bruits sont ressentis douloureusement. Ce sont des coups sourds, des craquements, des crépitements métalliques, inconnus dans notre monde habituel. Il y règne un froid humide qui me pénètre et me paralyse comme une peur. Et surtout, j'y rencontre l'eau sous toutes ses formes¹. »

La symbiose entre monde extérieur et monde intérieur s'opère automatiquement dès que l'on est hors de son corps. Yram relève de la même manière que Jeanne Guesné (et tant d'autres) : « Les impressions suivent la même gradation. L'on a l'illusion d'être oppressé, de respirer avec peine. Un malaise général vous envahit, la conscience devient inquiète et bientôt l'impression est franchement pénible. »

Tout le contraire naturellement des niveaux plus élevés dans lesquels « à mesure que l'on monte, cette brume s'éclaircit. Bientôt une clarté lumineuse la remplace ». Ce

1. *Le Grand Passage*. Jeanne Guesné évoque plus loin dans son récit le film de Jean Cocteau : *Orphée* dans lequel Jean Marais, descendant aux enfers à la recherche d'Eurydice, éprouve les mêmes difficultés à se déplacer dans un décor identique. Nul doute, suggère Jeanne Guesné, que Cocteau ait lui aussi fréquenté ces dimensions. Par ailleurs, l'eau est l'élément traditionnellement attribué à Yesod, premier monde astral.

rayonnement doré, « semblable au soleil de midi », n'émane pourtant pas d'une source ponctuelle puisque « en observant attentivement, l'on remarque en tous points une même intensité lumineuse, démontrant que cette lumière est produite par l'activité progressive des atomes... La conscience elle-même éprouve un bonheur croissant. Une confiance plus vibrante, plus joyeuse l'envahit ». Parallèlement, les pouvoirs accordés à cette conscience croissent en proportion : « la vitesse de déplacement s'accélère. L'ombre d'une pensée déclenche un monde de phénomènes ».

Si le projecteur continue son ascension, il approche bientôt ses propres limites, une frontière se manifestant davantage comme une rupture de conscience que comme un mur physique. « Si l'on continue à monter, ce calme devient effrayant, religieux. Bientôt, l'on a la sensation d'être étourdi. Si l'on insiste, il semble que notre support énergétique tende à se dissocier sous l'effet d'un déséquilibre inexplicable. L'on croirait que toutes les particules de notre être sont violemment arrachées et cette pénible exploration oblige l'expérimentateur à descendre dans des régions plus favorables à ses radiations personnelles. » C'est exactement l'obstacle auquel se heurta Monroe (cf. chapitre 3) lorsqu'il décida de rendre visite à son ami l'Inspec dont il devait découvrir plus tard qu'il était en réalité une « partie » plus évoluée de lui-même et que l'Occident, comme l'Orient, dénomme le « maître intérieur » ou le « Soi » et dont la rencontre peut être considérée comme le but principal de toute évolution spirituelle, hors de son corps ou en lui.

Un univers sur mesure

« Sur terre, vous avez des tables, des chaises, des bâtiments. Ici, les pensées sont des tables, des chaises, des

bâtiments – en fait, il n’y a rien d’autre que des pensées », explique Peter Richelieu pour faire saisir à son lecteur la nature de l’astral. L’univers extérieur, dès lors que l’homme abandonne son corps de matière pour intégrer son « corps de désir », n’est plus qu’un simple reflet de son propre paysage intérieur et ne dépendra en fait que du degré de maîtrise que possède chaque projeteur sur ses propres émotions, désirs ou pensées.

En vertu de cette loi de syntonie (harmonisation des états vibratoires du sujet et de son cadre), chacun est donc projeté sur un plan ou un autre de la toile de fond astrale en fonction de la nature profonde de son être. Tout dans cet univers psychique devenant potentiellement réalisable par le truchement de la pensée, c’est la maîtrise des désirs inconscients qui devient le centre de l’activité humaine à ce niveau.

Les expériences que sera amené à vivre le projeteur, au-delà de la forme anecdotique dont elles seront habillées par son inconscient personnel – la réalité astrale étant toujours une réalité taillée sur mesure – sont donc toutes susceptibles de l’aider à comprendre le fonctionnement de ses propres mécanismes émotionnels. De ce point de vue, la « classe » fréquentée par Monroe représente le « fin du fin » en matière de mise en scène pédagogique.

En astral, le hasard et la malchance sont des mots vidés de leur sens. En raison du jeu de la loi de syntonie et de l’instantanéité de la réponse entre cause et effet, l’évolution œuvre sur ce plan de façon aussi mécanique que mathématique et plus les désirs du projeteur le pousse à expérimenter des expériences « élevées », plus il s’élève effectivement dans le registre des émotions vers des sphères correspondantes. Une justice immédiate accorde à chacun ce qu’il désire réellement pour peu qu’il soit en mesure de se libérer d’entraves n’existant qu’en lui-même : peurs, attachement, égoïsmes, etc.

Objectivité ou subjectivité de l'expérience astrale ?

Dans un tel contexte, la question de savoir si le cadre dans lequel s'opère l'expérience appartient à une réalité objective ou sort tout droit de l'imagination du projeteur perd une grande partie de son sens. Quand ce cadre n'est pas la concrétisation des désirs propres (conscients ou non) du voyageur, c'est qu'il est le fruit d'une autre conscience, que celle-ci soit individuelle ou collective¹. Ces « décors » peuvent d'ailleurs posséder une durée de vie importante, pour peu qu'ils soient fréquentés et donc recréés continuellement par un nombre importants de personnes. Ainsi du centre de réception aménagé en focus 27 et de tous les « endroits » où se sont installées les consciences des êtres morts à la terre le temps de leur séjour sur ce plan. Le voyageur découvrira alors avec une certaine surprise des endroits étant la réplique ou la déclinaison idéalisée (les seules limites sont celles de l'imagination) de paysages terrestres : villes, immeubles, commerces, voitures, mais aussi campagnes, jungles, océans, etc. C'est dans cette mesure, et dans cette mesure seulement, que l'astral peut être comparé à la réalité terrestre : dans la mise en forme momentanée d'une énergie dont la nature initiale est de n'en posséder aucune.

Le monde des formes

Pour les occultistes, le plan astral est par ailleurs le plan intermédiaire entre les principes des choses situés dans le plan spirituel (monde des idées et des principes d'Yram, Bria'h pour la Kabbale) et les choses elles-mêmes situées au

1. Collectivité de défunts. Ce qui explique pourquoi nombre de sorties s'effectuent dans un monde semblable au nôtre.

niveau terrestre. Ce plan reçoit les directives idéales du monde spirituel et les met en forme pour qu'elles existent concrètement sur le plan physique. Il peut être considéré en cela comme un miroir du monde spirituel, les objets concrets étant à leur tour un reflet matériel des formes astrales.

Le monde spirituel

« Il y a dans le ciel un palais caché qui porte le nom de “Palais d’Amour”. C’est dans ce palais que le Roi céleste donne le baiser aux âmes saintes lorsqu’elles y pénètrent ¹. »

La plupart des traditions font état d’une origine divine de l’homme. Étincelle éternelle et omnisciente demeurée en lui mais occultée par l’opacité du monde sensible (mythe de la Chute dans la tradition biblique). Partant de là, le but essentiel de toute religion (*religare* : relier) est, à l’origine, de donner à l’homme les moyens pratiques de renouer le fil perdu le rattachant à cette parcelle divine brillant tout au fond de lui.

Au terme d’une fréquentation assidue du monde astral, le projeteur peut parvenir à neutraliser le foisonnement des désirs et des émotions propres à ce niveau. Il lui est alors donné d’accéder à un plan supérieur de conscience dans lequel cette identité primordiale lui sera rendue.

Délaissant son corps astral pour n’être plus revêtu que d’un « corps » spirituel dénué de forme, le voyageur abordant le monde spirituel est envahi par un sentiment de sérénité et de paix absolues. Il est amené à découvrir la nature profonde et véritable des principes à l’œuvre dans la Création. Les liens de cause à effet gouvernant les deux mondes inférieurs lui apparaissent soudain dans une clarté lumineuse. Aux dires des différents explorateurs ayant

1. *Le Zohar*. II, 97a.

expérimenté ces sphères, il n'est pas de malheur apparaissant depuis le monde matériel comme une injustice intolérable qui ne trouve à ce niveau son explication et sa raison d'être. L'œil connaissant distingue pour la première fois dans cette « absurde et dramatique partie de cricket se jouant sur un stade aux dimensions du globe terrestre », les règles du jeu et les motifs véritables au regard desquels chaque protagoniste occupe un rôle à sa mesure, celui que justifie les intérêts de sa propre évolution. Ici, le voile est enfin levé, en bonne part, et le cœur rasséréné ne peut tirer de cette révélation qu'un désir aussitôt comblé de communion avec un ordre parfait.

Il n'est pas toujours évident de saisir que du point de vue du monde spirituel (mental), les idées (et non plus les pensées) sont des objets. Elles constituent la « matière » de ce niveau vibratoire comme les désirs, les émotions et les sentiments constituaient celle du monde astral (émotionnel). Pour se faire une petite idée de ce à quoi peut ressembler un séjour dans ces sphères, il faudrait être capable de s'imaginer une promenade en forêt qui serait une promenade au cœur même de la pensée et où chaque variété d'arbre « figurerait » une idée particulière. Les arts seuls, la poésie, mais surtout la musique abordés dans un moment de réceptivité totale sont peut-être capables de nous faire ressentir le rythme et la richesse d'une telle immersion ; bien qu'à l'évidence, la communion par l'art s'adresse d'abord à l'homme émotionnel et le plonge dans un état de conscience plus proche de celui de l'astral que du mental.

À ce niveau d'existence, les êtres eux-mêmes ne sont plus perçus comme des individus de chair (terre) ou des nuages vibrants du foisonnement de leurs sentiments (astral), mais sont « saisis » comme un faisceau de rayons, de formes-pensées lumineuses correspondant à des principes idéaux colorés par la touche particulière à chaque individu.

Le haut caractère de « religiosité » de ce plan est souvent mis en avant par les expérienceurs. Il ne convient pourtant pas ici d'attribuer son sens le plus habituel à ce mot qui cherche à exprimer avant tout le puissant caractère de

recueillement et de compassion imprégnant chaque atome de l'atmosphère dans laquelle l'expérimentateur semble se dissoudre. Mais contrairement à l'idée que pourrait s'en faire le lecteur d'après ces quelques indications, l'absence de toute forme n'entraîne aucune vacance de l'esprit. Nul ennui ne s'empare du sujet. Recouvrant au contraire toute l'étendue et la puissance de ses facultés supérieures, il tire de ce commerce avec les principes fondamentaux organisant la Vie une jouissance extrême. Il redécouvre quel bonheur c'est de s'accorder à eux, de participer à ce pouvoir presque illimité de l'action créatrice. Et quand bien même il écornerait par sa maladresse l'harmonie ambiante, cette maladresse n'aurait d'autre conséquence que de le faire redescendre à un niveau moins puissant. « Une pensée vivante dans un univers de pensée, une cellule qui s'active dans le cerveau de Dieu. Là, "Je" Suis », résume Bernard Raquin pour tenter de me décrire l'expérience de ce niveau de conscience qui, les premières fois, est si intense et si surprenant qu'il n'est souvent perçu que comme une expérience de fusion cosmique au cours de laquelle on se sent vibrer à l'unisson de l'univers entier.

Éric Figuehenric se souvient lui aussi avec émotion de son premier voyage à ce niveau. Sorti de son corps au cours d'une méditation, il voyagea un temps au niveau terrestre, puis dans l'astral, avant de se retrouver face à un être immense occupant presque tout son champ de vision. Se déplaçant à la vitesse de l'éclair, il entra à l'intérieur de cet homme par la pupille gauche et changea à ce moment précis de corps et de niveau de conscience pour connaître une expérience de fusion totale avec le cosmos. Enfin, après une éternité, il lui sembla reconnaître au loin notre galaxie, notre système solaire puis notre planète sur laquelle, par étapes successives, il finit par réintégrer son corps.

Pour d'autres, comme Monroe qui a connu au moins trois expériences de ce niveau, l'accès à ces dimensions donnait l'impression de baigner dans un éternel coucher de soleil où fusionnait toutes les couleurs du spectre en un ballet éblouissant, tandis qu'une musique à laquelle se mêlait des chœurs aux accords d'une incroyable volupté

générât un sentiment de paix, de quiétude et d'harmonie absolues. « Le point le plus important, souligne Monroe, est que vous n'êtes pas seul. Avec vous, près de vous, en vous, il y a les autres. Ils n'ont pas de noms, vous n'êtes pas conscient de leur forme, mais vous les connaissez et vous êtes lié à eux par une connaissance privilégiée. Ils sont en tous points semblables à vous, ils sont vous et comme vous, ils sont chez eux..., tout ici vous est familier... Ici est chez vous. »

Le point culminant de cette expérience se situe dans la rencontre avec celui que les expérimentateurs de NDE nomme « l'Être de Lumière¹ », et que l'on retrouve dans les différents témoignages d'expérimentateurs d'OBE sous l'apparence et les noms de « Christ, Bouddha, Être Suprême, Soi Intérieur, Esprit » en fonction des croyances personnelles de chacun. C'est aussi l'Inspec de Monroe, ce maître intérieur présidant à la destinée spirituelle de chacun.

Au-delà du monde spirituel : le monde divin

« Essayez de vous représenter la possibilité de vivre dans une substance dont chaque atome serait une Unité Vivante douée d'attraction... Le Foyer d'énergie vivante, représentant la perfection humaine, peut se définir ainsi : Unité de vie dans une Multiplicité de Facultés conscientes. Le tout concrétisé dans un immense Amour. Pratiquement, je notais un Calme, un Repos inouï. Je ne pensais pas et cependant, je savais. Je sentais qu'à l'instant même, je pouvais prendre toute décision que je jugerais utile. Je n'étais ni triste ni joyeux. C'était une sérénité indescriptible.² »

« Essayez de vous représenter »... la chose est loin d'être

1. Seulement 10 % des NDErs connaissent ce stade de l'expérience, le plus profond.

2. *Le Médecin de l'âme.*

aisée. La plupart des points de repère auxquels se raccroche généralement l'esprit humain pour se faire une idée d'un objet ou d'un sentiment inconnu semblent ici insuffisants. Le caractère indicible de cet « au-delà de l'au-delà » est mis en avant par l'ensemble des textes spirituels comme par les « visiteurs » ayant eu accès à cette dimension qui englobe toutes les autres. Éternité, ubiquité, omnipotence parfaite en sont les traits majeurs. Autant dire que notre petit terrain de jeux sur lequel « Tout est relatif » ne constitue pas le meilleur entraînement pour se préparer à la confrontation avec cet Absolu à l'œuvre, ce lieu où les variables ont laissé la place aux constantes et où la conscience individuelle se confond avec la Conscience Universelle.

Compréhension d'autant moins évidente que l'accès même de ces sphères ultimes ne peut s'opérer pour la conscience qu'à l'issue d'un dépouillement total. Après les formes et les émotions, ce sont ici les idées et les principes même des choses qui sont laissés derrière, intériorisés, en fait, parce que devenus inutiles en tant que structures externes de compréhension ; l'avancée dans la Connaissance s'opérant par unification englobante. Quelle autre image reste-t-il à ce stade que celle de ce fameux vide qui est aussi plénitude et que les kabbalistes appellent « l'expérience du point ».

Les cadres de compréhension habituels que sont l'espace, le temps et le principe de cause à effet en découlant ont volés en éclats. L'être se trouve « au centre » d'un espace infini dans lequel il a simultanément l'impression de « se fondre » et d'occuper tout le volume. Espace parfaitement équilibré englobant l'ensemble de la Création. Il s'y sent partout à la fois et nulle part en particulier, particule consciente d'un Tout dont il est le reflet, à l'image d'un fragment de plaque holographique qui, aussi petit soit-il, contient toujours la représentation de l'image tout entière¹.

1. Une théorie holographique de l'univers a été proposée par le physicien David Bohm (macrocOSme) tandis que ce même principe a été appliqué au fonctionnement du cerveau (microcosme) par le neurobiologiste Karl Pribram.

Le point le plus remarquable se situe humainement dans la conservation par chacun de son identité propre. Non pas conservation des traits fugitifs du caractère, restés derrière dans le monde des désirs et des principes, mais signature profonde de l'authenticité de chaque être. De même que sur l'ensemble d'une humanité forte de plusieurs milliards d'individus, il ne s'en trouve pas deux semblables, de même en ce lieu de fusion et de communion suprême, chaque être apporte à ce nuancier infini sa touche particulière. Une touche qui sera immédiatement perçue par l'esprit venant au contact d'un autre esprit. Un accord immédiat, un commencement d'harmonie naissent aussitôt de ce rapprochement qui atteint au sublime lorsque le projeteur étend son attention à l'ensemble des essences participant à ce concert cosmique. Il lui est alors donné de saisir simultanément tout ce que ces millions de conscience ont en commun avec la sienne propre et tout ce en quoi elles lui sont merveilleusement complémentaires.

« Paix, joie, beauté, bonté » : le vocabulaire extrait des témoignages se passe de commentaires. Et c'est dans la bouche d'un extraterrestre, le merveilleux E.T. créé par le cinéaste Steven Spielberg, que l'on trouve les mots qualifiant le mieux l'expérience à ce niveau : « Home ! home ! » Plus encore que dans le monde spirituel, l'homme est ici chez lui. Il retrouve une patrie d'où il a été longtemps et douloureusement exilé. Redescendre sur terre ensuite est toujours un déchirement. Et il faut à ceux qui sont montés si haut bien des jours avant qu'ils ne se réadaptent aux conditions de vie « d'en bas ».

CHAPITRE 9

LA VIE EN ASTRAL

Les déplacements

Jeté comme un jeune chiot à l'eau dans un élément qui lui est étranger (l'air), le projeteur a une tendance naturelle à s'y comporter de la même manière. Pour se déplacer, il reproduira d'abord les mouvements qui lui paraissent les plus adaptés, ceux de la natation, tandis que d'autres, plus rares, s'essaient à battre des ailes. Spectacle hautement comique, à n'en pas douter, pour l'observateur à qui il serait donné de contempler pareille scène. Au bout d'un certain temps néanmoins, le projeteur prend conscience des pouvoirs nouveaux qui lui sont conférés et du moyen de transport le plus usuel en ces lieux : la pensée.

La visualisation d'un lieu ou d'une personne agissent dans ce monde des images à la façon d'une programmation balistique extrêmement précise. Tel un missile catapulté vers la cible qu'on lui a désignée, le projeteur est transporté avec une rapidité extrême jusqu'au point indiqué. Monroe, avec son pragmatisme bien américain, et aussi sans doute parce qu'il pratiquait l'aviation en amateur, utilise le terme

d'« identificateur ¹ » pour désigner l'information associée au but à atteindre.

Libre ensuite à l'expérimenteur de moduler la rapidité de son déplacement : vitesse allant du pas à celle de l'avion lorsqu'il s'agit de faire du tourisme, rapidité de la fusée la plus puissante et enfin vitesse égalant, voire dépassant celle de la lumière lorsqu'il s'agit de franchir une distance importante. Mais la notion même de temps, inextricablement liée à celle d'espace, ne semble plus correspondre à ce que nous en savons ici.

L'un des grands bonheurs du dédoublement est évidemment pour l'homme que la gravité n'y existe plus et que s'y réalise enfin son rêve le plus ancien : voler. Survoler des paysages aussi bien terrestres qu'astraux demeure quelle que soit l'habitude que l'on ait du voyage hors du corps l'une des grandes joies que s'accordent régulièrement les projeteurs volontaires.

Cette translation de la personne, opérée à des vitesses diverses, donne l'impression au projeteur que le paysage défile sous lui à contre-courant et à une allure vertigineuse jusqu'à prendre l'apparence d'un brouillard grisâtre, semblable à la matière neutre dont est tissé l'astral. Elle s'effectue dans une sorte de courant qui vous prend brusquement pour vous déposer plus tard là où vous souhaitiez aller. Voyager en tout confort nécessite un rien de pratique. Nombreux sont les voyageurs qui racontent qu'au début, surpris par la rapidité de mise en action du phénomène, ils étaient emportés dans les positions les plus diverses : allongés les pieds devant, de travers, la tête en bas, etc. Après un certain temps, l'habitude jouant, le projeteur parvient à s'établir dans une position qui lui convient. Au choix et le plus souvent, selon les individus : allongé les bras en avant comme Superman ou debout et légèrement penché en avant comme un sauteur à ski.

Ces courants qui balaient l'astral ne sont d'ailleurs pas

1. Chaque être humain posséderait ainsi une « note » ou plutôt un accord vibratoire unique et spécifique, véritable empreinte digitale énergétique sur laquelle se guider.

toujours le fait de la volonté du projeteur. Plus d'un affirme avoir été saisi alors qu'il se trouvait occupé à quelque activité par l'un de ces « tourbillons » (Yram) ou une « rafale violente tel un ouragan » (Monroe) pour se retrouver dans un lieu dont il ignorait tout. Lieu parfois plaisant, parfois, au contraire, sombre et déprimant dont les expérimentateurs ne parvenaient à s'extraire qu'au prix d'un puissant effort de pensée positive. Ces courants paraissent naturels et peuvent être dans une certaine mesure comparés aux courants marins. Neutres et dénués de tout motif, ils se contentent d'être là, assurant une circulation dynamique entre les différentes eaux de l'océan astral et entraînant au passage les voyageurs se risquant dans leurs parages. Pour inverser l'action des courants les entraînant contre leur gré vers les zones plus sombres de l'astral, quelques projeteurs, outre la pensée positive et la visualisation de zones plus clémentes, ont recours à une respiration profonde et lente destinée à les élever vers les couches supérieures.

Voici de quelle manière Yram rapporte les progrès qu'il effectua dans ses déplacements hors du corps : « au début, je me suis élancé dans le vide en effectuant les mêmes mouvements que dans l'eau. Et c'est en simulant l'action de nager que je voguais dans l'espace. Peu à peu, ces mouvements se sont perfectionnés. Au lieu de nager dans la position normale, le visage tourné vers le sol, j'ai commencé à me mouvoir sur le côté. Ensuite, j'ai fait la "planche" en poussant avec les pieds. Enfin, je me suis dirigé horizontalement, à l'aide d'un simple désir, en joignant les mains, les bras étendus devant moi, comme pour fendre l'éther ».

Le projeteur, tel l'enfant ayant appris à marcher, acquiert finalement une telle habitude de ce nouveau mode de transport qu'il en use bientôt sans y penser. Il est bon toutefois de noter que dans la majorité des cas – la plupart des projections demeurant encore involontaires – les personnes gardent souvent de leur séjour hors du corps le souvenir de brèves scènes, entrecoupées de « sauts » d'un endroit à l'autre semblant échapper à toute logique apparente. Ce n'est que dans le cas de sorties répétées que le

projeteur devient peu à peu capable d'exercer un contrôle suffisant sur ses pensées et émotions pour posséder la clé d'or du déplacement en astral.

Tout cela est naturellement valable pour des déplacements d'un point du monde astral à un autre. Si au sein de l'astral, l'accord vibratoire du corps et de la conscience s'opère automatiquement lorsque l'on passe d'un plan à un autre : par exemple du bas astral aux niveaux lumineux de celui-ci, en revanche un changement de monde (passage du cadre matériel à l'astral ou de l'astral au monde spirituel) ne peut s'effectuer sans qu'intervienne un changement de corps.

Par ailleurs, plus l'on s'élève vers le pôle-énergie pure du spectre des fréquences, plus la durée des temps de déplacement diminue, semblant suggérer une fusion progressive des notions d'espace et de temps culminant dans l'expérience ultime d'Unité-Multiplicité, au cours de laquelle la conscience occupe simultanément tous les points de l'espace. La faculté d'atteindre depuis certaines zones de l'astral des points de l'Histoire situés dans le passé et le futur est couramment expérimentée par les projeteurs.

Les limitations aux déplacements dans l'invisible relève moins au bout du compte de barrières extérieures que de l'autolimitation que chacun s'impose ou que son inconscient impose à chacun. Le voyage astral est un déplacement du principe conscient dans la sphère psychique (monde astral) ou mentale (monde spirituel), vastes réservoirs dont les éléments sont communs à tous mais où chacun fait sa propre pêche. La présence en soi de pensées ou d'émotions « négatives », de préjugés quels qu'ils soient agissent invariablement comme autant de lests empêchant le projeteur de s'élever dans des dimensions où ses « sentiments » n'ont pas d'équivalent énergétique et ne peuvent donc trouver leur place. Étant bien entendu qu'aucune connotation « moralisatrice » n'entre en jeu dans l'appréciation de ce qui est positif ou négatif. Ainsi que le disent les Écritures : la sagesse des hommes est trop souvent folie au yeux de l'Éternel.

Dans un article remarquable consacré au réalisme de

l'apparente « fantaisie » des œuvres de Shakespeare, l'éditorialiste Jacques Julliard écrivait : « Il ne s'agit pas seulement chez Shakespeare de dire que les apparences sont trompeuses, ou encore que la folie apparente est la vraie sagesse, et inversement. Il s'agit bien de suggérer que chacun de nous, selon l'étendue de son imagination, se meut au niveau de la réalité qu'il mérite. » Paroles prenant tout leur sens dans le contexte qui nous intéresse.

Cette réalité que l'on « mérite », beaucoup l'expliquent en termes d'évolution spirituelle. En fonction de celle-ci, on serait prêt ou non à vivre tel ou tel type d'expérience. Ce qui est certain en tout cas, c'est que les projeteurs expérimentent souvent le fait de ne pouvoir accéder à certains niveaux de l'astral qu'au terme d'un apprentissage, d'un délai d'attente plus ou moins long. L'exemple de Monroe est particulièrement criant. Ayant exploré le plan de réalité terrestre depuis un certain temps, il commença au sortir de son corps à se heurter à un mur percé d'un trou. Ce trou délivrait l'accès à un espace incertain, plongé dans une obscurité totale, qui lui inspira tout d'abord une vive crainte. Mais, bénéficiant d'une aide inattendue sous la forme de mains sans corps qui l'aidèrent à se glisser dans l'interstice du mur, Monroe se livra néanmoins à plusieurs tentatives d'exploration de ce « monde au-delà du trou ». Il n'y rencontra tout d'abord que l'immensité désertique d'un vide noir d'encre, et ce n'est qu'au terme d'une année de tentatives inlassablement répétées que ce lieu finit par « s'éclairer » et qu'il posa le pied sur une gigantesque et magnifique prairie, seuil de nouvelles et plus extraordinaires aventures. De la même façon, d'autres projeteurs eurent l'occasion au cours de sorties hors de leur corps d'apercevoir « dans le lointain » des lieux d'apparence enchantée auxquels il ne leur fut donné d'accéder que bien plus tard, le temps sans doute pour leur propre personnalité intérieure de se mettre au diapason de tels endroits.

Yram expose ainsi cette fameuse loi de syntonie déterminant l'accès à telle ou telle zone de l'invisible : « Le corps fluide que nous utilisons pour continuer à vivre dans les autres dimensions de l'espace, est animé de vibrations

possédant une certaine longueur d'onde, une certaine masse, une certaine accélération, une certaine densité. Eh bien, mes amis, voilà les seuls éléments qui seront vos juges. Ce sont eux qui, sans vous demander la permission, se rendront directement dans le milieu qui leur convient. Ce milieu, cette dimension, si vous voulez, possédera des oscillations dont les caractéristiques vont s'harmoniser avec les vôtres. Vitesse d'univers, accélération, masse, longueur d'onde résumant la nuance générale de vos affections les plus fortes et vous placent exactement dans l'état qui résume vos désirs, pensées et actes préférés. »

Cette loi agit conséquemment avec une précision et une promptitude telles qu'elle joue plus d'un tour au projeteur et réclame de sa part un contrôle constant de sa pensée et de ses émotions : « le moindre désir importun au mauvais moment, précise Monroe, la moindre émotion profonde dont je n'étais pas conscient et mon voyage se trouvait détourné dans la direction correspondante ».

Modifications de la conscience

De telles expériences ne peuvent naturellement être vécues sans qu'il en découle pour le projeteur une profonde transformation de son être intérieur. Par la force même des « choses », qui, en astral sont pensées ou sentiments, l'expérience hors du corps se fait expérience intérieure. Et ce, dès que, paradoxalement, on pose le pied hors de « soi¹ ». Monroe qui est loin d'être seul dans son cas, dut dans un premier temps s'astreindre à maîtriser ses instincts et ses pulsions de base : la peur, puis la sexualité pour parvenir à s'éloigner de son corps spatialement. Ce n'est qu'à ce prix que les portes de l'astral lui furent ouvertes. Pour passer ensuite du monde des émotions (astral) à celui des principes

1. Le soi le plus superficiel, le corps.

(monde spirituel), une emprise minimale sur celles-ci lui fut réclamée. Séance de simulation après séance de simulation, l'Inspec, son maître intérieur, va entraîner Monroe à obtenir ce résultat. Et ce n'est finalement qu'au terme de ce long travail intérieur, espacé sur des années de projections régulières, que l'Américain, ayant eu à subir une nouvelle mort symbolique par l'éroulement complet de ses valeurs intérieures (la boule de pensée « loosh » et l'assimilation de l'homme-émotionnel à du bétail), accède à une prise de conscience de ce qu'est réellement l'« Amour ». Poussé par son insatiable curiosité et bien que son « initiation » demeure incomplète, il accède l'espace d'un instant qui lui semble infini à la vision des plus hautes sphères, il y parvient parce qu'en s'interposant entre lui et « l'autre côté », l'Inspec lui prête une partie de sa propre nature.

Yram, de son côté, aura travaillé douze ans avant de tenter sa chance, secondé lui par les énergies complémentaires de sa femme¹.

Sans parler de transformations si profondes, les conditions d'existence subissent une transformation se répercutant fatalement sur le mode de fonctionnement de la conscience. Il est intéressant de noter de ce point de vue que nombre des résolutions ou projets formulés avant une sortie hors du corps sont oubliés dès que l'on est dehors, ou paraissent soudain bien peu digne d'intérêt. Outre le fait que l'on se sente exister de manière plus intense (Jeanne Guesné compare la « sensation plancher » extra-corporelle à l'« intensité émotionnelle de l'orgasme² ») et que l'esprit

1. Le monde spirituel est celui où prend place la réalisation de l'androgynie primordiale, aspiration extraordinairement active en chaque être humain.

2. Pour les kabbalistes : la conscience fonctionne toujours un cran vibratoire au-dessus du corps. Ainsi lorsque nous sommes incarnés, notre univers de pensée est-il basé en Yesod, premier échelon de l'astral, alors que la réalité objective perçue est de Malkuth, la terre. En revanche, lorsque nous nous transportons grâce à la sortie hors du corps en Yesod, la réalité qui était celle de nos pensées devient celle des formes perçues, notre niveau de pensée s'élevant parallèlement d'un cran, jusqu'en Hod, sphère située immédiatement au-dessus et plus

bénéficie dès que l'on se dégage de sa forme matérielle d'une lucidité et d'une acuité démultipliées, en astral, bien des choses se trouvent changées du simple fait que les obligations qui occupaient la majeure partie de notre temps sur terre disparaissent : manger, se loger, gagner de l'argent, dormir, tout cela passe à la trappe. Il ne s'agit plus désormais de survivre mais de vivre. Toute l'énergie dont dispose l'individu peut être mobilisée à son profit direct : se divertir dans un premier temps, puis, très rapidement, apprendre à se connaître. L'astral étant avant tout un monde « imagé », cet apprentissage passera forcément par la perception de scènes dans lesquelles le projeteur sera partie prenante. Pour appréhender l'univers nouveau qui l'entoure, le projeteur dispose d'outils sensoriels comparables à ceux qu'il utilisait sur le plan matériel, même si ceux-ci subissent des modifications importantes.

Modifications de la perception

De nos cinq sens, trois demeurent comparables à ce qu'ils sont sur terre. Ils paraissent simplement plus développés et sont ressentis différemment par les expérienceurs. Ce sont la vue, l'ouïe et le toucher. Une majorité de projeteurs, en revanche, assurent ne plus faire l'expérience du goût¹ et, dans une moindre mesure, de l'odorat.

subtile. Dans aucun de ces deux cas néanmoins, la réalité perçue ne correspond pour la Kabbale à la véritable nature des choses. Celle-ci ne sera perceptible par une personne que lorsqu'elle sera totalement déconnectée du filtre constitué par son cerveau auquel elle reste reliée par la corde d'argent. Ce filtre opère une traduction continue de l'univers perçu en termes compréhensibles du point de vue de la conscience. Ce n'est qu'à la rupture définitive de cette corde, c'est-à-dire après la mort, qu'une personne sera en mesure de percevoir « directement » les niveaux de réalité supérieurs.

1. La faim est un besoin absent en astral ; ceci explique peut-être cela !

La vue couvre un champ d'investigation plus étendue, variant selon les individus (autolimitation) de 180 à 360°. C'est le regard de la mouche, couvrant l'ensemble de l'espace environnant mais laissant dans un flou relatif les zones sur lesquelles l'attention n'est pas concentrée. La vision possède en outre la propriété de saisir les objets dans toutes leurs perspectives à la fois, comme si elle les enrobait et fait penser à cette contre-perspective, aujourd'hui jugée bien étrange, qu'utilisaient les artistes dits « primitifs ». Elle acquiert de plus une acuité infiniment supérieure qui, par le biais d'une sorte d'effet de zoom monstrueux, permet de découvrir sous les apparences extérieures les rouages énergétiques et les processus biologiques mis en œuvre par la Nature au sein de la matière perçue. Rien que de très logique d'une certaine façon si l'on se souvient que le niveau astral est celui du moule, des coulisses de l'apparence terrestre. Mais, en raison peut-être de ces transformations majeures, la vision astrale nécessite une certaine accoutumance avant d'être maîtrisée. Les premières sorties conservent souvent de ce fait un caractère flou et les formes sont les premiers temps perçues comme des « taches de lumière¹ ». Il est par ailleurs important de noter que la part d'attention apportée à une scène détermine beaucoup plus directement sa clarté qu'elle ne le fait dans notre dimension. Cette attention agit à la manière du système autofocus d'un appareil photo en adaptant les vibrations du projecteur à celles du spectacle observé, lui donnant ainsi toute sa netteté. Ce que Jeanne Guesné résume parfaitement lorsqu'elle explique : « En général, l'environnement est assez nébuleux et, pour ainsi dire, c'est le fait de

1. Le projecteur novice demeure également imprégné par les habitudes terrestres. Il peut, par exemple, ressentir en marchant le contact avec le sol alors que son corps astral y est en vérité insensible. Il suffit d'ailleurs souvent d'une prise de conscience pour que la sensation s'efface ou que le projecteur, exactement comme dans les dessins animés de Tex Avery, « passe à travers le plancher ». D'une manière générale, l'inconscient préserve *a priori* les apparences de la réalité matérielle pour des raisons de confort psychologique.

“regarder” attentivement un objet ou une personne qui crée l’image très précise de cette personne et de cet objet. »

Il n’est pas rare non plus que les débutants affirment « ne pas avoir la couleur » et, lors de leurs premiers pas, se mouvoir dans un univers en noir et blanc. Les couleurs de l’astral sont pourtant tout un poème à elles seules. « Brillantes, métallisées, phosphorescentes, lumineuses », bref, incomparables. Rares sont les projeteurs qui n’en conservent pas un souvenir ému. « Des couleurs comme on n’en voit pas ici, raconte ce projeteur involontaire, ça m’a dégoûté de peindre pendant des années¹. » « J’ai pratiqué la plongée dans les fonds les plus extraordinaires, me confia cet autre, durant mon expérience astrale, je suis descendu au fond de la mer – sans bouteilles cette fois –, c’était à pleurer... de joie. » Non content d’être plus beau que notre arc-en-ciel terrestre, celui de l’astral semble plus complet, des couleurs nouvelles y figurent et surtout « là-bas, les couleurs vivent ». Elles chatoient, respirent, se nuancent dans des harmonies purement « célestes », éveillant de chaudes émotions dans le cœur de ceux qui les perçoivent.

Pour que rien ne manque à la fête, la « musique » des énergies de la nature en œuvre est perceptible par l’oreille astrale dont l’acuité s’est également élevée d’un cran (infra-sons, ultrasons, etc.) Musique céleste dans les hautes sphères, certes, mais cacophonie insupportable dans le bas astral, décrit par tous comme un lieu extrêmement bruyant. « On peut entendre des gémissements, des plaintes, des agressions verbales », affirme Bernard Raquin. D’autres parlent de « hurlements », d’« interférences qui vrillent les oreilles », de « bruits de métal froissé ».

Certaines personnes deviennent capables, une fois hors de leur corps, de percevoir les vibrations sonores au moyen des autres sens : « J’ai eu la sensation physique que mon cri rebondissait contre les parois de verre, explique cet expérimenteur d’une NDE. Je voyais mon cri sous une forme d’onde, je le voyais toucher le verre, le déformer un peu

1. *La Mort transfigurée, op. cit.*

avant de revenir¹. » « La voiture était silencieuse, décrit Bernard Raquin, mais je fus alerté par une onde de choc. Le son passait directement dans mon corps, sans le truchement des oreilles². » Même chose pour le toucher, qui se montre capable au contact de la structure astrale des objets d'une finesse extraordinaire, arrivant à différencier les nuances de textures et le grain particulier à chaque chose³.

Le sens absolu

Parallèlement à cette bonification sensorielle, un nouvel outil d'appréhension du monde fait son apparition⁴. Dès qu'ils sont hors de leur corps, une majorité de projeteurs affirment en effet qu'ils cessent de « penser », de réfléchir à la manière dont nous le faisons ici. Sur terre, pour se faire « une idée » d'un objet quelconque, il faut en passer par une phase de perception sensorielle, puis, lorsque les informations ont été apportées et traduites en signaux compréhensibles pour l'esprit rationnel, se livrer à toute une série de comparaisons et de déductions successives. Et encore, n'est-on pas certain, au final, de ne pas « interpréter » la réalité. Là, l'information est saisie de façon immédiate et dans son entier (apparence, intérieur, histoire) de manière quasi infaillible. L'esprit s'empare directement,

1. *Op. cit.*

2. *Op. cit.*

3. Si l'on fait l'effort de se concentrer sur l'aspect tactile de la perception car, bien souvent, le simple contact avec l'objet déclenche un phénomène d'empathie qui donne instantanément une connaissance totale de l'objet en question.

4. Une thèse assez répandue dans la doctrine occulte veut que la sensation originelle, mère de toutes les autres et perceptible dans les mondes supérieurs, se décompose à l'entrée du monde matériel en lumière, son, goût, etc., exactement comme la lumière blanche se décompose en couleurs.

« par un flash », de l'objet à connaître, sans avoir à actionner le relais des perceptions partielles que sont les sens et quel que soit son degré de complexité : vase, sentiment ou être humain. Pour autant dans ce dernier cas que la personne soit consentante et comme le dit Monroe : « s'ouvre » à son interlocuteur.

Ainsi, les projeteurs qui retrouvent dans l'invisible des êtres disparus savent infailliblement s'ils sont bien en présence de la personne désirée. En percevant instantanément la personnalité profonde de la conscience située en face d'eux, c'est une véritable carte d'identité intérieure qu'ils consultent. Le procédé peut être assimilé à un processus d'empathie au cours duquel on s'identifie momentanément avec l'objet à connaître, première marche vers un état fusionnel qui deviendra une constante d'existence dans les sphères supérieures.

Appliqué aux rapports humains, cet outil entraîne l'apparition d'un nouveau moyen de communication : la communication non verbale, dont la transmission de pensée ou télépathie figure une amorce à notre niveau limité de réalité physique. Cette communication non verbale repose sur les fameuses « rotes » ou boules de pensées dont parle Monroe. Elles définissent la totalité d'informations détenues sur un sujet par une personne qui les met à la disposition de son interlocuteur en « s'ouvrant » pour que celui-ci les saisisse en bloc. Le passage de l'information d'un esprit à l'autre, qui nécessiterait peut-être l'emploi de dix mille mots, s'opère alors en l'espace d'un flash à la manière dont se transfère un fichier de données informatiques.

Privés de lecture

La lecture, processus de prise d'information relativement aisé sur terre, acquiert dès lors que l'on se trouve hors de son corps l'apparence d'un casse-tête insoluble. Confrontés

aux pages d'un livre ou au panneau indicateur d'une ville, un grand nombre de projeteurs connaissent un embarras inattendu : s'ils sont bien capables de reconnaître chacune des lettres composant le mot qu'ils ont sous les yeux, l'opération consistant à associer ces lettres pour pouvoir « prononcer » le mot apparaît mystérieusement hors de portée. Tout au plus peuvent-ils tenter de mémoriser chacune des lettres pour les retranscrire sur le papier une fois de retour dans leur corps et se livrer enfin à l'exercice banal de la lecture.

Tout se passe comme si, déconnecté des fonctions intellectuelles de l'ordinateur central (le cerveau), l'esprit livré à lui-même s'avérait incapable d'effectuer la partie associative du travail de lecture. Détail intéressant : les projeteurs capables de déchiffrer un document en astral rapportent de leur côté que la compréhension du texte leur arrive de façon instantanée, sans qu'ils soient obligés de passer par le décryptage des signes. Ils saisissent en bloc, à l'aide de ce nouveau sens absolu, la signification du texte. Encore faut-il que celui-ci offre pour eux un intérêt profond. Une banale facture d'électricité restera toujours un ensemble de hiéroglyphes indéchiffrables.

Les ésotéristes les plus au fait de l'affaire assurent que ce phénomène s'explique par le fait que la lecture est un outil de connaissance spécifiquement associé à l'incarnation. Les opérations d'analyse-synthèse à l'œuvre dans le processus de lecture étant adaptées au fractionnement maximal de la réalité tel qu'il existe seulement sur ce plan d'existence. D'après eux, l'un des buts essentiels de l'incarnation serait justement de parvenir à transférer de son vivant (la mort déconnectant définitivement la conscience du cerveau) ces outils rationnels sur les plans supérieurs (sur le plan astral notamment) afin d'ordonner cet espace intérieur presque exclusivement régi par l'émotionnel.

La fréquence avec laquelle les voyageurs hors du corps rapportent qu'ils sont confrontés à des « exercices » de lecture laisse accroire qu'il pourrait bien y avoir un fond de vérité dans ces affirmations. Une leçon de lecture en astral fut ainsi offerte à Robert Monroe, sur un livre qu'avaient

ouvert devant lui deux mains surgies du néant. Étant parvenu, au terme d'efforts extrêmement laborieux, à déchiffrer une demi-phrase, Monroe commença à fatiguer et se mit à songer au plaisir qu'il aurait à s'élever plutôt vers d'autres espaces... Aussitôt, une petite voix amusée et amicale lui murmura tandis que les mains refermaient le livre : « Voyons, si l'élévation est si plaisante, profitez-en. » Monroe ne se fit pas prier. L'école, après tout, il en avait passé l'âge !

Cette déconnexion possible de notre système cortical, grand pourvoyeur de jugements, expliquerait la difficulté rencontrée par beaucoup à analyser et raisonner hors du corps. « Lors de mes incursions dans d'autres dimensions, explique Jeanne Guesné, il m'est impossible de raisonner, d'analyser, de déduire, la pensée parlée cérébralement n'existe plus. Je suis une conscience connaissance "muette" alors que lorsque je rêve, je pense mon rêve, je le verbalise. »

Si les fonctions cérébrales habituelles disparaissent, c'est, ainsi que nous l'avons vu, pour laisser la place à un mode de pensée plus analogique. Ce dernier, malgré la grande fidélité avec laquelle il « décalque » pour ainsi dire les informations dont il s'empare, n'en demeure pas moins subordonné au jugement final de la conscience individuelle de chacun. Conscience qui, rappelons-le, au niveau astral, est en prise directe avec la sphère émotionnelle et sentimentale. L'absence de tout filtre « critique », rôle ordinairement dévolu aux facultés d'analyse et de jugement de l'outil cérébral, explique également la facilité avec laquelle la conscience prend à ce niveau pour argent comptant tout ce qu'elle perçoit¹. Ce d'autant plus que l'aspect projectif des perceptions est ici beaucoup plus développé qu'il ne l'est au niveau terrestre ; il suffit de penser à une image pour la faire apparaître avec toutes les apparences de la réalité.

Ces modifications ne touchent pas en revanche le travail

1. À l'inverse, la remise en marche de l'ordinateur cérébral, tout comme pour les rêves, s'accompagne d'une censure opérée sur la masse des souvenirs rapportés de la sortie hors du corps.

qu'opère couramment la mémoire dans le processus de connaissance. Lorsqu'il y a effectivement perception et non projection, l'individu conservera en astral cette tendance commune à toute l'espèce qui veut que l'on « traduise » une perception imprécise en fonction des modèles de référence les plus approchants disponibles dans sa mémoire. Monroe, encore (qu'il soit remercié d'avoir pris le soin de consigner ses moindres expériences) raconte qu'au retour d'une visite chez un voisin, il était convaincu d'avoir vu ce dernier installer une voiture d'enfant sur le siège arrière de sa voiture. Hors, après vérification, il s'avéra qu'il ne s'agissait pas du tout de cela. Mais parce que le générateur électrique d'un type particulier que convoyait en fait ce voisin n'éveillait aucun souvenir en Monroe, sa mémoire l'associa à l'objet connu le plus proche qu'elle trouva à sa disposition et la faculté de projection propre à l'astral fit le reste !

De la même manière, ainsi qu'il a déjà été dit, les uns et les autres rencontreront Jésus-Christ, Mahomet ou Vishnou en fonction de leur culture. À une même réalité inaccessible dans son essence véritable (sauf à s'élever plus haut encore), chacun attribue la forme qui lui convient. Et lorsque Monroe demande à son guide si le nom d'« Inspec » convient pour le qualifier, celui-ci répond : « Il fera l'affaire aussi bien qu'un autre. »

CHAPITRE 10

LES LOIS DE L'INVISIBLE

Ô fils noble, ces royaumes ne sont pas venus d'un point extérieur. Ils sont les quatre divisions de ton cœur, qui, en comprenant le centre, fait les cinq divisions. Ils sortent de ton cœur et brillent sur toi.

Les déités non plus ne viennent de nulle part ailleurs que de toi-même ; elles existent de toute éternité dans les facultés de ta propre intelligence. Sache connaître en elles cette nature.

extrait du *Bardo Thödol*,
Livre des morts tibétain

Modifications de l'espace-temps et accès à la mémoire de l'univers

Au cours de leurs sorties, de nombreux projeteurs reçoivent des informations sur leur avenir ou revivent des événements du passé avec une intensité émotionnelle in-

changée. D'autres rapportent des événements futurs qui concernent des tiers, voire l'humanité entière, et se trouvent plongés dans des événements historiques vieux de plusieurs siècles. Les Orientaux parlent de l'existence dans l'invisible de « rapports akashiques¹ », fabuleuses archives astrales dans lesquelles la mémoire de l'univers tout entier serait enfermée. Ce qui paraît certain, en tout cas, c'est qu'une fois hors du corps, la conscience se retrouve dans un cadre spatio-temporel différent de celui qu'elle connaît sur le plan matériel. La rapidité des déplacements en est une première illustration. Les différences notables entre la durée de la projection estimée par l'expérimenteur et le temps réellement écoulé sur le sablier terrestre en sont une autre. Tel qui croyait que son petit voyage lui avait pris quelques minutes s'aperçoit avec stupéfaction qu'il s'est absenté plusieurs heures. L'intemporalité de l'expérience astrale revenant comme un leitmotiv. Cette dissolution du facteur temps semble d'ailleurs progressive et, ainsi que l'affirment de concert Yram, Monroe et tous les projeteurs s'étant penchés sérieusement sur la question, le cadre spatio-temporel se présenterait comme un cône dressé, pointe en haut, dont les bords tendent à se resserrer toujours davantage au fil de l'ascension vers les sphères les plus élevées. Au terme de ce voyage, temps et espace se fondent finalement en un même point, et celui qui parvient à s'y transporter connaît alors cette expérience d'Unité-Multiplicité décrite par Yram au cours de laquelle, tout en éprouvant un sentiment d'éternité, il occupe simultanément tous les points de l'espace. À une échelle moindre, dans les sphères plus concrètes de l'astral ordinaire, ce resserrement de l'espace-temps permet au projeteur expérimenté d'opérer des incursions aussi bien dans le passé que dans l'avenir.

C'est en se plaçant dans un état de conscience les amenant provisoirement à ce niveau que les médiums et les voyants parviennent à saisir des bribes d'information

1. D'« akasha », l'éther, le cinquième élément des Orientaux. Il compose la texture de l'astral et tous les événements s'y impriment.

inaccessibles depuis le niveau de conscience ordinaire. Le problème est qu'ils ne disposent d'aucun élément fiable pour dater les fragments picorés ainsi en différents points de la bande temporelle et qui peuvent appartenir aussi bien au passé qu'au présent ou au futur.

De plus, il existe souvent un décalage entre l'importance du fait perçu par le projeteur ou le médium en astral et celle qu'il acquerra lors de sa réalisation effective. Ce décalage est dû au fait que l'événement est logiquement saisi en astral sous son aspect émotionnel. Et si, par exemple, on entre en contact avec un incident d'où résultera finalement « plus de peur que de mal », c'est la peur plus que le degré de nuisance effectif qui sera appréhendé à ce niveau de réalité émotionnelle.

Enfin, l'astral étant le réservoir naturel de toutes les pensées émises par les humains et celles-ci ayant tendance, en vertu de la loi de syntonie, à se regrouper par affinités, le médium, ou le projeteur, s'interrogeant sur un problème d'ordre général sera conduit vers une réponse se trouvant « dans l'air » mais n'est en réalité que la projection de milliers d'opinions humaines individuelles qui, si elles peuvent influencer la réalité à venir, ne la commandent pas.

Par ailleurs, on a vu quelle maîtrise parfaite de ses pensées nécessitait en astral l'accès à une cible visée. Le médium se trouve placé dans une situation identique lorsqu'il projette sa conscience à ce niveau pour y rechercher une information. Un effort de concentration intense lui sera nécessaire pour ne pas être dérouté dans son exercice au gré des courants psychiques de l'océan astral, dans lequel s'impriment la plus petite pensée, et qui le conduiront tout aussi facilement vers ce que la personne venue consulter redoute, espère que vers ce que lui-même imagine, souvent inconsciemment.

Les archétypes

Pour Jung, le père de la psychologie des profondeurs, les archétypes (ou images primordiales) sont des schémas d'énergie potentielle que viennent habiller des formes variant en fonction des différentes cultures. « Possibilités de formes de représentation données *a priori* », ils appartiennent au patrimoine commun à l'espèce humaine et constituent un « inconscient collectif » dans lequel chacun puise sa vie durant. Le symbole, de son côté, est la représentation optimale (parce que la plus « parlante ») d'une idée appartenant à un niveau de conscience supérieur et ne pouvant « descendre » dans une expression plus concrète sans être dénaturé.

Jung a beaucoup utilisé les notions d'archétypes et de symboles pour l'étude des rêves, mais elles s'appliquent avec autant de validité au domaine de l'expérience hors du corps dont l'imagerie identique est simplement perçue dans un état de conscience différent.

Ces archétypes, les voyageurs astraux les fréquentent de manière continue au cours de leurs pérégrinations où ils prennent sous leurs yeux l'apparence de divinités mythologiques, de héros légendaires et féeriques, de symboles universels. Autant d'« idées fortes » généralement adressées par le maître intérieur, qui descendent de l'étage supérieur : le monde spirituel (Briah), monde des idées de Platon et des Principes d'Yram. L'archétype du maître spirituel, par exemple, revêtira ainsi pour les uns ou les autres l'habit du Bouddha, celui du Christ ou de l'Inspec.

Le symbolisme, langage de l'astral

Il est certain en tout cas que le monde astral, royaume de la communication non verbale et temple de l'image, est

également celui du symbole. Il est très peu d'aventures vécues par les projeteurs qui ne soient avant tout destinées à leur délivrer un message important pour leur devenir et qui dans ce but s'expriment sous une forme symbolique. C'est finalement sur le même registre symbolique, dont le bénéfice est d'aller toujours à l'essentiel, que les projeteurs finissent par accorder leur comportement. La façon dont Calloway, Monroe et Yram résolurent leur problème de dégagement du champ éthérique en est un excellent exemple. Car le symbole, dont la structure énergétique reste inchangée quel que soit le lieu ou le niveau de conscience sur lequel il se trouve (ce qui lui permet d'être admis universellement), n'est pas qu'un outil de communication passif, mais également un point de repère actif, un identificateur puissant, dirait Monroe, sur lequel la conscience peut travailler et se calquer.

En méditant en Orient sur des représentations symboliques (notamment géométriques) comme les mandalas, tankas et yantras, l'aspirant à la sagesse ne fait rien d'autre que se « syntoniser¹ » sur ces messagers d'un niveau de réalité supérieur. Qu'il s'agisse de changer de dimension et de corps grâce à l'image d'un mur percé d'une fenêtre d'une porte ou d'un voile, ou qu'il faille faire comprendre à Monroe qu'il se présente au seuil d'une dimension nouvelle par un trou ouvert sur le néant, la dimension symbolique du vécu astral est évidente. Fait édifiant : c'est prioritairement lorsque le projeteur se trouve face à un élément inconnu de lui que l'événement qu'il vit acquiert une dimension symbolique. On peut en déduire que lorsque l'inconscient du projeteur, confronté à l'inconnu, n'est pas en mesure de projeter sa propre image personnifiée de la situation, celle-ci conserve une apparence plus idéale (au sens propre du mot), plus archétypale en ce qu'elle ne subit pas la déformation conséquente au passage à travers le filtre personnel de chacun. Si l'on s'en tient à l'organisation

1. Se mettre sur la même longueur d'onde.

de l'invisible proposée plus haut¹, on dira alors que l'idée qui prend forme dans ce cas, demeure plus pure, plus proche de l'essence qui est la sienne dans son univers d'origine, à savoir le monde des principes ou monde mental.

Naturellement, étant donné la nature psychique de la dimension dans laquelle s'aventure les projeteurs, les situations symboliques auxquelles ils ont à faire face sont le plus souvent l'extériorisation d'un problème intérieur, sa mise en forme dans le vécu afin qu'y soit apportée une solution. Yram raconte ainsi que confronté à un personnage antipathique surgi tout à trac devant lui, il se retrouva enfermé dans un cube aux parois infranchissables créé par ce personnage malveillant qui semblait en concevoir une belle satisfaction. Cédant un instant à la peur, il changea rapidement d'attitude et, arborant le plus large sourire, en appela à ses protecteurs et à l'image des niveaux lumineux qu'il connaissait. Il vit bientôt l'affreux reculer de plus en plus loin puis disparaître, tandis que les parois du cube fondaient comme sous l'effet des sentiments positifs qu'il dégageait.

Yram rencontra des incidents de ce type par dizaines (l'épreuve se concrétisant selon les cas sous forme d'une barrière, d'une cage, d'un resserrement de l'espace en un boyau étroit ou d'un bain de mélasse dans lequel on s'empêtre). Les situations symboliques de ce type (si parlantes en termes psychologiques) sont légions dans les témoignages de tous les projeteurs et y réapparaissent sous des formes étonnamment similaires.

Lorsque le voyageur tente de « s'en sortir » par une action « musclée », il se trouve très fréquemment confronté à des objets pointus² réfléchissant son agressivité. Si, par exemple, il parvient à briser par un acte violent les parois d'une cage de verre, d'une fenêtre, etc., celles-ci se casseront en pointes et soutireront son énergie à l'évadé de force qui

1. Monde spirituel = idée, monde astral = forme, monde matériel = objet.

2. Pointes de fer, barreaux tranchés, bris de verre, lames, etc.

n'aura ensuite d'autres ressources que de regagner son corps. Le but de la situation créée (par qui ? nous y viendrons) étant dans la plupart des cas (sinon dans tous) de faire progresser le projeteur au travers d'une épreuve ou plus simplement de l'informer d'une donnée précise, importante pour son devenir, comme c'est le cas dans l'exemple suivant.

Le docteur Lefébure, père de l'école française du phosphénisme, une méthode pratique d'initiation spirituelle, raconte qu'au cours d'un dédoublement, il se mit à s'élever en volant entre des parois rocheuses sur lesquelles étaient inscrites des façades de châteaux d'un blanc lumineux. « J'ai l'intuition qu'il s'agit d'un symbole, raconte Lefébure : ces châteaux sont des initiés. » Puis l'un de ces fameux courants astraux l'emporte hors du défilé et il se retrouve face à un immense château-fort posé sur un roc et flottant en plein ciel. Un homme lui ressemblant vient à sa rencontre et l'invite à entrer dans le château par une des fenêtres duquel, une agréable lumière filtre jusqu'à lui. « Mais un fossé nous barre la route. Ce fossé qui m'empêche de pénétrer dans le château, j'ai l'intuition que c'est celui de ma cruauté passée. » Le projeteur après un dernier regard envieux vers la lumière dorée tombe à pic dans le vide et se retrouve à quelque distance de son corps physique¹.

Récit symbolique d'autant plus intéressant que les anciens textes kabbalistiques attribuent un château à chacune des demeures de l'âme (séphirah). Ces châteaux constituant d'ailleurs pour les explorateurs des points de repères intéressants pour parvenir à déterminer le niveau de leur expérience.

Il est ainsi probable que celle du docteur Lefébure a eu lieu sur la sphère de Geburah (Mars), où la demeure de l'âme est un château-fort d'allure médiévale. La vertu capitale attribuée à cette séphirah étant la force et son

1. Francis Lefébure : *Expériences initiatiques*, tome 2, *Visions et dédoublements*.

revers la cruauté. Ce qui semble bien correspondre à l'expérience rapportée ci-dessus. Étant entendu que l'on ne pénètre dans le château lui-même que lorsque les problèmes inhérents au niveau énergétique (et intérieur) sont résolus. Ce qui de toute évidence n'était pas le cas de notre voyageur.

À titre indicatif, les châteaux de l'âme de la Kabbale sont généralement décrits comme suit. En Yesod (Lune) première séphirah rencontrée lorsque l'on quitte la réalité matérielle : le château est d'aspect lugubre, situé généralement au bord de l'eau et se trouve dans un clair-obscur représentatif de ce que l'on dénomme « éclairage lunaire ». Sur la sphère supérieure : Hod (Mercure), le château est très exactement semblable à ceux des contes de fées. Perché en haut d'une colline d'où s'élancent ses hauts donjons pointus, c'est par excellence le château des magiciens et de Disney. En Netzach (Vénus) l'apparence du château (toujours de belles proportions) compte moins que son cadre, écran de verdure paradisiaque où la nature exalte ses plus belles qualités. On quitte alors l'astral ordinaire (lunaire) pour entrer dans le monde spirituel (astral solaire). Sur la séphirah Tiphéret (Soleil) le château est majestueux, peu élevé mais percé de larges baies vitrées : c'est très exactement Versailles, temple et demeure du Roi-Soleil. En Geburah (Mars) c'est une autre affaire. La demeure de l'âme a pris l'apparence d'un château-fort bardé de remparts crénelés et de fossés protecteurs, et souvent entouré d'un paysage de roches désertiques. Enfin, en Chesed (Jupiter) on retrouve un palais, impérial cette fois, dont la décoration est frappée des attributs chers à Zeus et aux personnages archétypaux de son rang : éclairs, corne d'abondance, abeilles impériales, etc. Pour le reste de la promenade, il est beaucoup plus difficile d'obtenir des éléments d'information. La séphirah suivante, Binah, se situe de l'autre côté du voile des abysses, en territoire quasi divin et ainsi qu'il est dit d'Énoch dans la Bible alors qu'il effectuait une reconnaissance sur ces terres : « Énoch vit Dieu en face et ne revint pas. » Avis aux amateurs !

La syntonie : loi fondamentale de l'astral

« Les semblables s'attirent. J'ignorais l'existence d'une règle aussi spécifique. Pour moi ce n'était rien de plus qu'une abstraction. » Après quelques dizaines de sorties hors du corps, Monroe découvre que toute son activité est régie par cette loi incontournable : la syntonie ou harmonisation automatique des longueurs d'onde. Pratiquement, cela signifie que le cadre dans lequel le voyageur astral évolue est toujours déterminé par ses états d'âme. « Il est possible que consciemment vous ne désiriez pas vous rendre là, poursuit l'Américain, mais vous n'avez pas le choix. »

Car derrière la volonté affichée du projeteur, ce sont ses émotions profondes qui, non seulement déterminent les points d'« astralissage » (comme on dit atterrissage), mais également commandent au déroulement des scènes vécues et influent sur le scénario d'une réalité beaucoup plus interactive que la nôtre. On considère généralement que des sentiments tels que l'avidité, l'amour égoïste, l'envie, l'orgueil génèrent des vibrations « denses » appelant à elles un niveau de réalité astrale peu élevé et des situations à l'avenant, tandis que l'amour, l'altruisme, la volonté pacificatrice, au contraire, produisent des vibrations plus fines et conduisent le voyageur vers des niveaux plus attrayants.

C'est également cette loi syntonique qui autorise le procédé d'empathie naturelle par lequel le projeteur s'empare instantanément et globalement au moyen d'un sens nouveau des objets à connaître. Dans le chapitre suivant, consacré aux rencontres astrales, nous observerons que cette empathie vaut également pour les rapports humains. S'il y a volonté commune de partage, le projeteur connaît une identification momentanée avec son interlocuteur, ressent ses émotions et ses pensées tout en gardant un sentiment net des limites de sa propre personnalité.

L'astral, royaume des émotions

Ainsi que nous l'avons vu, l'expérience vécue confirme amplement dans ce domaine le message de la Tradition faisant de l'astral le monde des désirs et des émotions.

Mais de quelle façon les choses se déroulent-elles psychologiquement ? Dès que l'être humain échappe au conditionnement de sa structure mentale terrestre, ses affects libérés explosent littéralement et sont instantanément traduits en expériences vécues dont l'intensité est parfois redoutable. Bien que ce choc avec l'inconscient débridé prenne une tournure différente suivant les individus, il semble qu'en raison de la force intrinsèque de certaines émotions, celles-ci s'actualisent dans un ordre relativement stable.

Les pulsions primaires et en premier chef la peur dominent presque invariablement les premières sorties. « Les peurs fondamentales que vous croyiez disparues, énonce Monroe, sont les premières à s'imposer. » Peur de la mort, de la douleur et de l'inconnu (qu'habitent forcément des monstres doués des plus mauvaises intentions), peur d'être abandonné, mais aussi peur de soi et de ses zones d'ombre, peur de transgresser les tabous, complexe « prométhéen » d'empiéter sur le territoire divin, etc. La peur possède mille visages, qui vont défiler tour à tour sous les yeux du projecteur horrifié. La sexualité, le désir de puissance, l'agressivité suivront ou se manifesteront parallèlement, voire conjointement à ces premières pulsions.

En fait, tous les schémas émotionnels refoulés font surface au moment de cette véritable plongée dans l'inconscient, et avec une vitalité telle que l'on comprend mieux pourquoi tant d'expérimentateurs conseillent vivement de ne pas s'adonner à la sortie hors du corps avant de posséder une certaine emprise sur ses émotions ou, mieux, avant que n'ait été effectué un travail intérieur au cours duquel un peu de ménage aura été fait dans les nœuds émotionnels les plus gros et les plus douloureux.

Car quand ce travail n'a pas été fait, il s'opère « en direct » et *in situ* sous forme de travaux pratiques si réalistes que plus d'un psychothérapeute rêverait d'en avoir d'aussi efficaces à sa disposition. D'une certaine manière – et même d'une manière certaine – chaque voyage hors du corps, en raison même de la syntonie, prend la physionomie d'une séance de psychothérapie au cours de laquelle le projeteur travaillera sur un aspect ou l'autre de sa nature émotionnelle.

« Il convenait, raconte Monroe, de maîtriser une à une, douloureusement et laborieusement les explosions actives incontrôlables. Nulle pensée rationnelle ne serait possible tant que cela ne serait pas accompli. Faute d'une constance rigoureuse, les émotions s'imposaient sans cesse. Cela évoquait en quelque sorte le lent apprentissage d'un fou pour maîtriser le raisonnement objectif. »

Cet apprentissage ne peut se faire que par un approfondissement de la connaissance que l'on a de soi et une acceptation simultanée de cette part d'« ombre » propre à chacun, sans laquelle nous demeurons incomplets et incapables de progresser vraiment. Le fait de nier purement et simplement ces désirs enfouis ou refoulés comme celui de vouloir passer outre, ne donne dans la pratique d'autre résultat qu'un enlèvement plus profond encore dans les formes de l'illusion (parfois douloureuses) ou provoque un retour instantané dans la forme corporelle.

Un long et difficile apprentissage ; incontournable pour qui veut progresser et recouvrer son libre arbitre dans l'univers illusoire de la fantasmagorie astrale.

L'homme cocréateur du monde

« En vérité, il faut avec zèle purifier cette pensée qui est le cycle même des renaissances. On devient identique à ce

que l'on pense : voilà l'éternel mystère. » (Maitry Upanishad VI, 34.)

Au début du siècle, Sylvan Muldoon écrivait : « Un autre point – peut-être plus difficile à comprendre – est que toute chose dans le plan astral semble être gouvernée par la pensée, par l'esprit du projeteur. Comme un homme pense..., il est ! Quand je songe à faire passer tout ce que cela implique, j'ai envie d'abandonner, découragé, car je réalise combien ma capacité à m'exprimer est réduite. Je ne peux donc que me contenter de répéter : "comme on est" dans son esprit, ainsi on devient en réalité quand on se trouve dans le corps astral. »

Muldoon s'exprimait à une époque où une telle affirmation pouvait paraître complètement délirante et cela explique l'embarras extrême dans lequel il se trouve au moment de faire passer cette idée majeure. Depuis, heureusement, de nombreux autres projeteurs ont pu constater et rapporter le même phénomène tandis que des recherches de plus en plus poussées dans le domaine de la psychologie mettaient en évidence les pouvoirs importants, même à notre niveau terrestre, de la pensée active, ce qu'il est convenu d'appeler traditionnellement : le Verbe créateur.

Monroe, quelques années plus tard, résumera parfaitement la situation en exprimant au terme de quelques centaines de sorties : « Le lieu II est un état d'être dans lequel ce que nous nommons pensée est la source de l'existence. C'est la force créatrice vitale qui produit de l'énergie, donne forme à la matière et assure les canaux de perception et de communication... Ce que vous pensez constitue la matrice de votre activité, de votre situation et de votre position dans cette réalité supérieure. »

Cette faculté de l'esprit humain à générer sa propre réalité s'explique, nous l'avons vu, par le fait que le projeteur une fois sorti de son corps agit sur une matière astrale qui EST justement celle de ses pensées. De là à conclure que toute expérience hors du corps n'est qu'une dérive à l'intérieur de son propre imaginaire, il n'y a qu'un pas... Mais si certains – et parmi eux, il faut compter une majorité de « novices » – expérimentent en effet un passage

dans une sorte de pays de cocagne où chacune de leurs pensées prend corps, d'autres n'interviennent (même inconsciemment) que très peu sur le déroulement des événements.

Quelle différence entre ces deux catégories ? La maîtrise des pensées et des émotions évoquée plus haut par Monroe.

En ce sens, on pourrait dire que Muldoon avait *presque* raison lorsqu'il affirmait : « quelqu'un qui ne contrôle pas ses émotions ne connaîtra jamais la projection consciente ».

Le monde astral étant le monde des émotions et le corps astral leur véhicule, tant que les émotions et les sentiments gouvernent la personnalité du projeteur, celui-ci risque d'être promené de droite et de gauche, des sommets de ses rêves les plus fous aux abysses de ses peurs les plus secrètes, sans comprendre ce qui lui arrive ni qu'il ne doit à personne d'autre qu'à lui-même cette exploration kaléidoscopique de son propre inconscient. Ainsi que le dit sur un ton plaisant Jeanne Guesné, un gourmand voudra se retrouver dans un lieu regorgeant des mets les plus appétissants. Or, comme il n'ignore pas qu'un abus de ce genre déclenche chez lui crise de foie, eczéma et prise de poids (il le sait par expérience), avant même d'être formulée, la pensée de la tarte à la crème aura appelé l'évocation inconsciente de ces incidents, eux-mêmes hypertrophiés par la vision émotionnelle et le malheureux gourmand astral subira les plus grands (et de son point de vue les plus injustes) tourments, sans en déceler l'enchaînement rigoureux. L'exemple donné prête à rire. Extrait d'autres registres de l'âme humaine, il eût été capable de produire l'effet inverse. Car expérimentées dans le milieu même où elles sont produites, « de l'intérieur », ces émotions acquièrent une intensité et un degré de réalité bien plus grand que dans l'état de conscience ordinaire. Un véritable piège dont le voyageur astral, absorbé par le film qu'il projette autour de lui en quatre dimensions, a toutes les peines du monde à s'extraire.

Échapper à ce cercle vicieux s'effectue par un travail de prises de conscience successives qui constituent ce que l'on

dénomme couramment l'évolution intérieure. Une évolution sans laquelle il ne peut y avoir d'exploration réelle de l'au-delà. En astral plus encore que sur terre, on est ce que l'on connaît et rien que cela. Pour s'extraire du vivier bouillonnant de sa propre fantasmagorie – dans lequel se complaisent nombre de projeteurs ! – il faut briser le cercle des pensées et des émotions. Pour l'homme prisonnier de son corps, nous dit Jeanne Guesné, cet espace exerce le même attrait que la cour du pénitencier sur le bagnard enfermé dans sa cellule, mais il n'offre toujours pas la vraie liberté. Celle-ci ne s'acquiert qu'au prix d'une maîtrise parfaite de sa nature émotionnelle, qui délivre la clé permettant de circuler à son gré d'un bout à l'autre du niveau astral pour en observer à *l'état neutre* les caractéristiques et y effectuer les rencontres de son choix.

Il est en vérité peu de tâche aussi surhumaine – il faudrait dire aussi essentiellement humaine – que de s'assurer le contrôle de ses émotions puis de ses pensées, tant leurs automatismes s'inscrivent profondément en nous et se jouent de nous à loisir.

Une chose est de prendre son courage à deux mains pour explorer les coins les plus reculés de son inconscient dans l'espoir qu'il vous laisse un peu de repos, une autre est de maîtriser le processus de la pensée créatrice. « Penser juste », pour reprendre l'expression de Muldoon, est l'acte fondateur de la liberté en astral où les verbes penser, désirer et agir ont le même sens. Cela signifie parvenir à ne penser que ce que l'on veut et au moment où on le décide. Cela implique bien évidemment dans un premier temps être capable de ne plus penser du tout. Opération si importante que toutes les traditions en font le point de départ de toute voie spirituelle. Celui qui a déjà essayé d'interrompre l'incessant bavardage de son esprit concevra aisément l'ampleur de la tâche. L'affaire acquiert dans le monde astral un degré de difficulté supérieur encore en raison du flot d'émotions et de sentiments qui assaillent de toutes parts le projeteur.

Étape pourtant incontournable car, ainsi que l'exprime clairement Jeanne Guesné : « la crainte, la peur, l'an-

goisse... disparaissent comme par enchantement si en moi, *rien* ne les nomme. Il m'est impossible d'être angoissée si je ne pense pas mon angoisse avec des mots¹ ». Mais encore faut-il être conscient du phénomène lui-même, ce qui, une fois que l'on est « dehors », ne va pas toujours de soi. « Je dirais pour être précise, reprend Jeanne Guesné, que la difficulté pour moi réside justement dans le contrôle de cette pensée créatrice extrêmement rapide et déroutante. Pendant dix années d'expériences, j'ai subi son extraordinaire pouvoir sans le comprendre. Je possédais cette "lampe d'Aladin", cette baguette magique, sans le savoir. »

Dans ce combat contre sa nature animale, l'homme n'est pourtant pas entièrement abandonné à lui-même. La quasi-totalité des personnes ayant fréquenté suffisamment longtemps l'invisible évoque qui un « guide », qui un « moi spirituel », qui des « entités locales », un « Inspec », etc. Présences discrètes qui « savent » et orientent l'activité du projeteur – parfois contre son gré – dans la direction la plus apte à répondre aux nécessités de son évolution. Le libre arbitre de chacun continuant néanmoins toujours d'être actif puisque, comme le dit Monroe : « les problèmes ne surgissent que si l'esprit conscient refuse obstinément de reconnaître cette sagesse supérieure ».

Pour peu que le travail sur les émotions soit suffisamment avancé, le projeteur pourra quitter le monde des désirs pour pousser quelques reconnaissances dans celui des Principes. Une fusion momentanée avec son « Moi supérieur », son Esprit² l'y attend généralement qui lui donnera l'opportunité de se sentir « complet » le temps de retrouvailles bouleversantes et de se sentir de nouveau enfin : « chez Soi ». Une opération que très peu de projeteurs se sont néanmoins à ce jour montrés capables d'effectuer à volonté. Ces séjours apparaissent davantage comme des « gratifications » et des encouragements à persévérer que comme l'octroi d'un droit de visite définitif.

1. *Le Grand Passage*.

2. D'où le terme de monde spirituel.

Les promesses d'enfer, purgatoire ou paradis faites par les systèmes religieux ne sont qu'une déformation triviale et moralisatrice des lois de la syntonie et de la pensée créatrice active dans l'au-delà. « L'enfer » y échoit à celui qui reste prisonnier de ses instincts et de ses pensées les plus sombres, le purgatoire¹ sera la condition de celui qui se laisse porter par ses émotions au gré de son inconscient et le paradis enfin est la condition de celui qui sera parvenu à domestiquer sa nature émotionnelle. Mais aucune de ces conditions n'est frappée du sceau de l'éternité et l'évolution est une loi dont la puissance surpasse celle de toutes les autres.

Le pouvoir de création dont dispose la conscience humaine ne se limite pas au séjour dans l'astral. Il est actif à tous les niveaux et donc aussi depuis la sphère physique. L'énergie à mettre en œuvre pour concrétiser la pensée sous une forme matérielle depuis le niveau terrestre est simplement beaucoup plus importante. Il semble pourtant que des techniques comme la visualisation et la pensée positive donnent quelques résultats.

Les expérienceurs de sorties hors du corps sont là pour rappeler que même si elles ne « redescendent » pas toujours sur terre sous une forme concrète – faute d'avoir été soutenues avec suffisamment d'intensité et de constance – les pensées des humains s'enregistrent systématiquement dans l'astral, cire molle dans laquelle elles s'inscrivent plus ou moins profondément. Ces formes-pensées, le projecteur ou le défunt les croisent sur leur chemin avec un plaisir variable selon leur nature. Et des ouvrages comme le *Livre des morts* égyptien et son équivalent tibétain, le *Bardo Thödol*, s'offrent à leur rappeler qu'elles ne sont qu'illusions.

Dans un de ses ouvrages², Scott Rogo rapporte le témoignage de l'un de ses amis qui se montre de ce point de

1. Le mot n'est pas mauvais puisque purgatoire possède la même racine que purger et qu'en un sens, il s'agit bien de cela : de se purger de ses composantes psychiques les plus grossières.

2. *Op. cit.*

vue très intéressant. Cet homme entreprit au cours d'un dédoublement de rendre visite à l'une de ses amies résidant à l'autre bout des États-Unis. Quand il fut sur place, il la trouva dans sa cuisine, regardant la télévision en buvant du café et il lui sembla, bien que l'image à ce niveau fût moins nette, qu'elle était en train de taper une lettre à la machine. Il essaya d'attirer son attention en lui touchant l'épaule, apparemment sans résultat. Une fois de retour chez lui, il l'appela afin de vérifier la justesse de ses observations. La jeune femme confirma bien qu'elle regardait la télévision dans sa cuisine en buvant du café, mais, en revanche, elle ne tapait nullement à la machine à écrire... Elle s'était contentée de penser à la lettre qu'elle aurait à taper un peu plus tard dans la soirée !

Dans cet exemple, le projeteur a donc simultanément perçu la réalité du niveau matériel et la forme-pensée qui était juste en train de naître au niveau astral de la pensée. En ce qui concerne la tentative de communication, la jeune femme ne ressentit pas la présence du projeteur mais celui-ci lui apparut sans raison apparente dans un flash et elle se mit à penser à lui durant quelques minutes.

Pour les occultistes, l'acte de création s'opère en trois étapes. Dans le monde spirituel (mental) la chose est créée « en principe », elle se manifeste ensuite par effet miroir sous forme d'un « négatif » comparable à celui d'une photographie qui en définit la forme dans le monde astral et, enfin, ce moule donne naissance à la forme physique comparable à l'image photographique révélée.

Nous avons employé plus haut l'expression « une idée dans l'air ». Une théorie extrêmement intéressante fait depuis quelques années couler beaucoup d'encre dans les milieux scientifiques ; celle des champs morphogénétiques du biologiste anglais Rupert Sheldrake. Ayant constaté qu'aucune loi de la physique ou de la biologie n'était actuellement en mesure d'expliquer la manière dont les formes se transmettaient, d'une part, ni comment, d'autre part, elles se maintenaient semblables à elles-mêmes malgré le renouvellement périodique et complet des cellules (pour ce qui est du monde vivant), Sheldrake proposa l'idée d'une

sorte de champ non physiquement perceptible qui sous-tendrait toutes les structures existantes. Mais l'existence d'un tel « champ morphogénétique » dépasse pour lui largement le cadre des seuls organismes vivants pour s'étendre à toute la réalité concrète, aux comportements psychologiques ainsi qu'au domaine de la pensée. Cela expliquerait entre autres pourquoi une équipe de chercheurs « découvrant » un nouveau principe est si souvent rejointe dans ses travaux très peu de temps après par d'autres équipes qui ignorent encore que l'on y soit parvenu avant elles. Comme si le fait de mettre en forme pour la première fois au niveau de notre réalité une idée, ou un objet, rendait par la suite sa reproduction plus aisée. Cette théorie fonctionne, par exemple, de façon surprenante dans le cas de cristallisations de substances chimiques particulièrement difficiles à obtenir qui « prennent » beaucoup plus facilement et beaucoup plus vite dès que l'on y est parvenu une première fois en un autre lieu.

Ce moule initial de toute chose, lui même susceptible d'évoluer dans le temps, appartiendrait pour Sheldrake à une dimension et à des lois situées hors de l'espace-temps. Comment ne pas songer ici à l'astral, « monde de la formation » des kabbalistes et réservoir illimité où puisent tous les créateurs, que ceux-ci traduisent ensuite leur « inspiration » dans la pierre, l'étoffe ou couvrent un tableau noir de formules mathématiques quand ils ne se contentent de garder leurs visions à l'état de « rêveries ».

Ce pouvoir créateur de la pensée exerce naturellement une action proportionnelle à la connaissance que l'on possède des mécanismes fondamentaux le régissant. Cette connaissance allant de pair avec l'évolution de la conscience, abaisse en proportion le degré de déterminisme dans lequel l'homme est enfermé. Il semble parallèlement que la réussite d'une action créatrice dans ces sphères soit également subordonnée au désintéressement du but poursuivi.

D'un point de vue tout autre, ce pouvoir actif de la pensée permet de mieux comprendre l'importance accordée par toutes les traditions spirituelles à la pratique de rituels

de groupe au cours desquels un officiant canalise les énergies créatrices sur des formes particulières, créant au sein de la mer astrale de véritables lignes de force sur le schéma desquelles la substance psychique se coagule, pouvant aller jusqu'à la concrétisation matérielle des formes suggérées. Antique procédé « magique » que mettaient déjà en pratique les chasseurs préhistoriques au moyen de reproductions symboliques du gibier sur les murs de leurs cavernes.

Le bestiaire astral

D'un point de vue plus pratique, si l'on cherche à se faire une idée exhaustive des différentes catégories d'« images » susceptibles d'être rencontrées en astral, on obtient deux listes.

- Pour les formes inanimées et/ou animées, tout d'abord : la projection des pensées personnelles de l'expérimenteur, les images créées par les habitants moins occasionnels de ces sphères (désincarnés et consciences plus évoluées travaillant à ce niveau), les pensées individuelles et collectives des habitants de la terre, l'image des faits historiques, passés, présents ou à venir, les doubles astraux de tout ce qui se trouve sur terre, le moule astral de tout ce qui ne s'y trouve pas encore mais y sera bientôt « objectif ».

- Pour les êtres animés uniquement : des projeteurs ayant eu la même idée – et les mêmes intentions – au même moment, les corps ou cadavres astraux abandonnés par les personnes ayant transféré leur conscience provisoirement ou définitivement (seconde mort) dans le monde spirituel.

Selon qu'elles appartiennent à l'une ou l'autre de ces catégories, les images rencontrées auront une densité plus ou moins grande et résisteront plus ou moins aux tentatives d'effacement auxquelles le projeteur se livrera sur elles. Un

fait du passé, par exemple, ou une pensée peu appuyée d'un habitant de la terre ne résisteront pas longtemps à l'action dissipatrice du projecteur : l'image si elle est active se figera, puis ses contours deviendront flous et elle se rétrécira en se déformant jusqu'à se dissiper complètement. Il en ira tout autrement d'un habitant réel des lieux qui ne tardera pas à manifester sa « réalité » supérieure.

Subjectivité de l'expérience et dépassement de la notion d'objectivité

Dans la mesure où elle ne peut être partagée par tous, l'expérience hors du corps se pose comme éminemment subjective. Elle l'est d'autant plus que le moyen par lequel elle est appréhendée n'est pas cet outil commun à tous que sont les cinq sens (et qui sert généralement de point de référence quand il s'agit de comparer un vécu), mais la conscience individuelle directement. Difficulté supplémentaire : cette conscience se trouve en astral en prise directe avec l'inconscient et les affects de chacun, lesquels ont une fâcheuse tendance à s'actualiser instantanément sous la forme d'une réalité offrant le même caractère d'objectivité que le reste de ce qui est perçu. Doit-on en conclure que l'expérience hors du corps n'offre pas un caractère d'objectivité comparable au vécu « terrestre » ? Sans aucun doute.

Afin de relativiser l'écart entre le monde physique et le monde astral, certains avancent que notre réalité terrestre n'est objective que de façon toute relative, chacun pouvant voir dans la simple contemplation d'une pomme autre chose que ce que perçoit son voisin. Sans doute ; il n'empêche que l'expérience de l'invisible menée depuis notre monde matériel (l'aspect social est retrouvé lorsqu'on s'y trouve à demeure) reste avant tout une expérience strictement personnelle.

Il convient toutefois de nuancer cette conclusion en

soulignant que la multitude des témoignages permet de dégager un certain nombre de constantes communes à l'ensemble des expériences individuelles. Constantes que nous nous sommes attachés à mettre en évidence jusqu'ici. Elles sont la preuve sinon d'une réalité astrale objective (c'est-à-dire identique pour tous dans sa forme) du moins d'une réalité astrale sous-jacente indépendante de la perception qu'en a chacun. La différence tient tout simplement à la nature des deux mondes en question : le monde matériel des objets d'une part, relativement stable, et le monde astral, univers des pensées et des sentiments, d'autre part, en prise directe avec les fluctuations propres à chaque conscience. Ici la sentence populaire sur « les goûts et les couleurs » que l'on ne discute pas, joue à plein, non plus comme sur terre parce qu'elle influence sentimentalement la perception d'un objet concret, le faisant trouver plus ou moins plaisant mais parce qu'elle le détermine directement, le sentiment *créant* à ce niveau de réalité l'apparence sous laquelle une structure sous-jacente prendra forme. Et ce n'est donc qu'en acceptant de se placer momentanément « du point de vue de l'autre » (opération facilitée à l'extrême par la syntonie) que deux personnes parviendront en astral à percevoir exactement la même scène.

On peut d'ailleurs s'interroger à ce point du débat sur la validité du concept d'objectivité dans un monde dont le but est justement de créer ces objets, c'est-à-dire un monde où ils ne sont encore que potentiels ! Par définition, l'objectivité telle que nous l'entendons généralement – littéralement : qui a la nature d'un objet – n'a de sens véritable que dans un monde où ceux-ci existent.

Pour tourner la question différemment et en vertu du pouvoir créateur qui est celui de la conscience au niveau astral (ce « monde imaginal » de la tradition musulmane si justement évoqué par Ibn'Arabî), l'astral est à la fois subjectif et objectif dans la mesure précisément où tout ce qui existe en lui a été créé par la conscience. Subjectif si l'objet observé est le fruit de la propre création de l'observateur ; objectif s'il est le fruit d'une autre ou d'autres consciences.

Mais pour tenter de trouver une réponse plus juste aux interrogations soulevées par ce problème, il convient de s'enfoncer davantage dans la réalité propre des faits. Dans un monde d'objets, la réalité objective commune est celle des objets. Dans un monde émotionnel comme l'est le monde astral, en revanche, la réalité commune ne doit pas être cherchée à un niveau purement formel, mais dans les sentiments mêmes qui sous-tendent les formes perçues par chacun. Si l'on examine les différents témoignages non plus sous leur aspect événementiel (superficiel en astral), mais en se concentrant sur la réalité des sentiments qu'ils recouvrent, une cohérence nouvelle émerge. Chacun, naturellement, aborde le plan astral avec un bagage différent. Les expériences pourtant offrent une similitude certaine. Comment en irait-il autrement d'ailleurs ? Les sentiments humains s'ils sont multiples n'en sont pas moins limités en nombre. C'est sur un canevas commun que chacun tisse en astral l'épopée de son exploration de l'univers émotionnel. Au fil de ces tribulations au royaume de la fantaisie, on découvre que les mêmes causes sentimentales entraînent chez tous les mêmes effets dans le vécu. Des lois et une hiérarchie dans l'ordre des émotions sous-tendent mathématiquement l'illusion apparente, tout comme le contrôle progressif de ces émotions tend à en dissiper l'illusion et autorise peu à peu le projeteur à jouer du registre complet de la palette émotionnelle avec un égal détachement. Mais c'est là, à n'en pas douter, un travail de très longue haleine, auquel bien peu sont parvenus, l'affaire en définitive de plus d'une vie...

Pour le petit nombre qui y parvient, cette connaissance rendue de nouveau « objective » puisqu'elle permet un recul suffisant pour que les émotions soient perçues à présent comme des objets, ouvre les portes d'un autre royaume encore du cosmos et de l'esprit humain : le royaume des idées et principes dans lequel un caractère d'objectivité immédiatement perceptible refait son apparition. Les archétypes, débarrassés des oripeaux dont ils étaient revêtus en astral (comme dans la conscience du niveau matériel), sont vécus de façon identique par tous,

tandis que la réduction plus avancée du fossé (comme on le dit d'une fracture) séparant espace et temps ouvre proportionnellement la conscience à une perception globale, unitaire et participative du réel, transcendant définitivement les notions d'objectivité et de subjectivité. Dans une communion immédiate et connaissante du milieu qui l'entoure, le sujet échappe définitivement à la dualité moi-extérieur, sujet-objet sur laquelle ont buté et se sont définitivement arrêtés toutes les philosophies et tous les courants de pensée non transcendants tentant d'expliquer l'homme et le monde, la vie, en somme.

CHAPITRE 11

LES RENCONTRES HORS DU CORPS

Strictement personnelle par essence, l'aventure hors du corps n'en est pas pour autant une expérimentation de la solitude. La presque totalité des projeteurs fait état de rencontres ; effrayantes, déplaisantes ou au contraire enthousiasmantes, celles-ci sont rarement anodines.

La galerie de portraits dressée ici offre naturellement de nombreux points communs avec les catégories d'images générales recensées au chapitre précédent. Le voyageur sera donc susceptible de rencontrer lors de ses séjours en astral : les êtres incarnés, les élémentals, les formes-pensées, les monstres, les désincarnés, les guides et êtres supérieurement évolués, les anges et les extraterrestres.

Les êtres incarnés

Le projeteur leur rend visite en demeurant sur le plan terrestre. La plupart ne prennent pas conscience de sa présence mais ce n'est pas là une règle absolue. Un dialogue

s'amorce avec quelques-uns. Hormis les médiums, habitués à « basculer » sur un niveau de conscience plus élevé, la plupart de ces interlocuteurs ne conservent aucun souvenir de telles rencontres. Car il semble bien que le dialogue s'opère en fait entre le projeteur conscient au niveau astral et le niveau astral de la personne visitée qui, non activé, se trouve hors de son champ de conscience (la personne absorbée par le programme de la première chaîne ne se souvient pas du programme de la deux).

Dans le meilleur des cas, les gens mentalement disponibles au moment de la visite ressentent une présence ou encore, comme dans le récit rapporté par Rogo cité au chapitre précédent, se mettent soudain à penser au projeteur. Lorsqu'un projeteur dédoublé se promène dans la réalité ordinaire, il circule naturellement au travers des objets et si les premiers temps les voitures qui foncent sur lui lui causent de belles frayeurs, il s'y habitue rapidement. Lorsque l'on passe au travers d'un passant, on a l'impression de traverser un petit nuage de brouillard. Quelques projeteurs affirment même que certaines personnes se doutent à ce moment de quelque chose et ressentent un petit frisson. Peter Richelieu avance que ces contacts entre les entités astrales et les êtres humains sont à l'origine de l'expression « Quelqu'un marche sur ma tombe. » Pour que la communication s'établisse vraiment avec un interlocuteur, il faudrait que lui-même soit dans un état de conscience modifiée plus proche du niveau astral (deuxième chaîne) que la veille habituelle (première chaîne). Cela peut se produire durant le rêve. Le rêveur intégrant alors à son rêve le « personnage » du projeteur et certains éléments de ce que vit ce dernier hors de son corps. Un exemple en est donné par le docteur Lefébure, qui se projeta une nuit hors de son corps pour se retrouver dans une sorte de cabane de planches dans laquelle il reçut la compagnie d'une fillette blonde avec laquelle il eut une conversation. Au terme de ce dédoublement, poussé par une inspiration soudaine, le docteur Lefébure demanda à un esprit qui était au-dessus de lui : « Est-ce que j'ai fait

rêver Thérèse » (sa femme). Ce à quoi l'esprit¹ répondit qu'en effet il l'avait fait rêver et il lui décrivit le rêve de sa femme. Une fois de retour dans son corps, Lefébure n'eut pas à interroger sa femme. Celle-ci venait de se réveiller et s'adressa immédiatement à lui pour lui dire qu'elle sortait d'un rêve étrange : elle se tenait dans une cabine de bain en sa compagnie et en compagnie d'une fillette... bref, ce que lui-même avait vécu et quand ce n'était pas ce qu'il avait vécu, ce que l'esprit lui avait dit que sa femme vivait en rêve.

Les archives des sociétés d'études des phénomènes paranormaux regorgent de semblables récits. L'un des plus probants (en ce qu'il fut attesté par un témoin visuel) émane des annales de la Society for Psychical Research : en 1863, alors qu'il s'était embarqué depuis une semaine pour une longue traversée transatlantique, monsieur Wilmot, allongé sur sa couchette, se mit à rêver de sa femme. Il la vit se présenter à la porte de la cabine, hésiter un moment en fixant la couchette d'en face puis se diriger vers lui. Elle s'assit alors à son côté et l'embrassa tendrement avant de repartir par le même chemin. Se réveillant à l'issue de ce rêve étrange, Wilmot eut la surprise de voir son compagnon de cabine le fixer avec des yeux ronds. Après un moment de silence, celui-ci finit par déclarer, stupéfait : « Vous êtes vraiment un drôle de gars pour avoir une femme qui vient vous voir de cette façon-là ! »

Tant le récit du témoin que celui de sa femme, qu'il reçut plus tard, concordèrent parfaitement avec le « rêve » qu'avait eu monsieur Wilmot.

Si l'exemple de projeteurs se rencontrant en état de dédoublement est peu fréquent (ce qui donne prise à bien des assauts de la part des détracteurs de l'OBE), la rencontre avec des rêveurs est plus fréquente du fait qu'ils « stationnent » pour la plupart durant leur sommeil dans une fréquence bien définie du spectre cosmique. Malheureusement, la plupart des tentatives de communication

1. Selon toute vraisemblance, dans un tel cas : le moi supérieur.

avec eux s'avèrent infructueuses tant ils sont accaparés par le processus de leur création onirique. Plus amusant est, paraît-il, le spectacle de tous ces corps astraux disparaissant d'un coup à l'heure où sonnent les réveils.

Dans le cas de médiums ou de personnes très sensibles, en revanche, une véritable relation peut s'établir. C'est ainsi qu'Yram, ayant rencontré une jeune fille qui devait devenir sa femme quelques années plus tard, et séparé d'elle par plusieurs milliers de kilomètres lui rendit visite chaque nuit en dédoublement durant des mois. La jeune femme qui ne le voyait pas, percevait en revanche sa présence et parvenait sans peine à communiquer avec lui. Yram se faisait régulièrement confirmer par lettre l'exactitude des instants partagés avec elle hors de son corps. Et « c'est même dans cet état, écrit-il, que nous nous sommes fiancés... L'on y traduit nettement et sans ambiguïté ses états de conscience, et c'est avec une douceur et une délicatesse d'expressions inconnues sur terre que nous nous sommes déclarés mutuellement notre amour ».

Dès qu'il s'élève hors du niveau de réalité matérielle, les seuls êtres incarnés que le projeteur est susceptible de rencontrer, sont les autres projeteurs (que ce dédoublement soit volontaire ou consécutif à un accident) et les dormeurs qui, selon Monroe et quelques autres expérienceurs, se retrouvent chaque nuit dans des « classes de dormeurs » où enseigneraient des humains plus évolués.

L'on croise également dans les couches les plus basses de l'astral, dans la zone bordant le monde matériel les doubles errants d'alcooliques en prise au délire éthylique, de drogués mal en point pour lesquels les premiers « flashes » lumineux sont désormais loin derrière, mais aussi des individus souffrant de dissociation de leur personnalité, des schizophrènes, notamment, dont le principe conscient instable se déplace sur plusieurs niveaux de réalité différents, leur faisant percevoir tour à tour le monde matériel et les couches les plus proches du bas astral dont le spectacle vécu avec toute l'intensité de la réalité n'a rien de très rassérénant.

Les élémentals

Affirmée par de nombreuses traditions, l'existence d'«élémentals» ou esprits de la nature ne se trouve malheureusement confirmée que par très peu de témoignages d'expérimentateurs. D'après les philosophes et les chercheurs qui les évoquent en revanche régulièrement, de Porphyre à Papus en passant par Paracelse, les élémentals seraient les « esprits », la partie active, de chacun des éléments et se répartiraient en quatre familles. Certains les comparent aux globules sanguins et aux cellules vivantes en général ; actifs, remplissant un certain nombre de fonctions préétablies, mais dénués de conscience propre et incapables de décision. Pour d'autres, les élémentals posséderaient une intelligence certaine et à l'exemple du chien obéiraient aveuglément à qui se montre capable de se faire obéir. Vivant sous terre, dans l'eau, les bois ou le feu selon leur espèce, ils s'activeraient à diverses tâches liées aux cycles des saisons et au fonctionnement de la nature. Difficile, en l'absence d'observations récentes et sûres, de savoir quel crédit accorder à tout cela...

Les formes-pensées

Ces images de personnes, créées par l'esprit du projeteur ou celui d'autres personnes : personnages illustres et animaux divers, (« terrestres » ou non) sont légion¹. Le bestiaire astral ne connaît de limites que celles de l'imagi-

1. Pour l'ensemble des traditions, la substance psychique de chaque être, abandonnée à elle-même lors du processus de la seconde mort, se regroupe par affinité en agglomérats collectifs qui se manifestent au travers du rêve et des tentatives de communication avec les défunts, lesquelles, de tout temps, ont été déconseillées par la Tradition.

naire humain ! Une grande partie de ces projections est néanmoins une objectivation d'aspects de la propre personnalité du projeteur avec lesquels il peut être en conflit. Elles habitent ses rêves et ses sorties astrales, et sont bâties à partir du même matériau, le tissu psychique. Monroe connut ainsi une période durant laquelle il était régulièrement assailli par de petits hommes nus, de la taille « d'un enfant d'une dizaine d'années qui avait les jambes fines et peu de poils pubiens » et dont l'idée fixe était de lui grimper sur le dos et d'y rester collés ! Ces entités se révélèrent capables de transformer leur apparence et de prendre le visage de ses enfants (ses créations !) dans l'espoir de le faire capituler. Quand, après avoir tout essayé pour s'en débarrasser, Monroe s'effondra en larmes et supplia qu'on lui apporte de l'aide, il vit apparaître quelqu'un de « très familier » (bien qu'il ne pût dire de qui il s'agissait), drapé dans une robe sombre, qui saisit les deux gnomes dans ses bras où ils s'assoupirent aussitôt. Alors, il s'en fut. Cet épisode est parfaitement représentatif, à mon sens, d'une de ces confrontations courantes en astral avec sa part d'ombre. Dans le cas présent, n'obtenant pas la reconnaissance attendue, celle-ci décida de se manifester en personne au projeteur. Ainsi que nous l'avons vu au chapitre précédent, cette reconnaissance poussée dans l'inconscient est à la fois chemin de connaissance et « thérapie » visant au rééquilibrage de la sphère émotionnelle.

Lors des premières projections, il n'est pas rare que le projeteur soit éprouvé sur sa capacité à résister au désir charnel. Les femmes voient généralement se présenter à elles un jeune homme très beau et très charmeur, image idéale du prince charmant, tandis que les hommes se retrouvent face à une jeune femme exerçant une attirance sexuelle presque irrésistible. Comment, alors, résister ? Et pourquoi ? Le plus souvent, dès que le dialogue s'engage, l'apparition idyllique se révèle utiliser un vocabulaire grossier, des phrases qu'elle voudrait aguicheuses mais qui ne sont que crues et salaces et finissent par éveiller la méfiance du projeteur. Dès que l'apparition voit ses projets

contrariés, elle devient insultante puis agressive. Et à moins que le projeteur effrayé ne choisisse de regagner son corps, il s'ensuit fréquemment une sorte de lutte au corps à corps entre les deux volontés opposées, dont le projeteur ressortira toujours vainqueur s'il tient jusqu'au bout.

Les émissaires de la peur prennent quant à eux le visage de nos craintes les plus secrètes. Meute de chiens enragés pour Jeanne Guesné, serpents, rats, insectes pour d'autres, ils peuvent se doter à volonté (la nôtre !) de plusieurs têtes, d'une peau écailleuse à souhait ou gluante et cracher le feu en un tour de pensée. Si le projeteur parvient à ne pas céder à la panique, le monstre, ou l'animal repoussant, se dissout lentement dans l'atmosphère ambiante ou prend subitement un visage sympathique et pacifié.

Yram raconte comment, agressé soudainement par une entité, il chercha à fuir en s'élevant sur un plan plus élevé. La créature continua néanmoins à le poursuivre et, incapable d'élever ses vibrations à un niveau correspondant à celles du projeteur, se mit à lui jeter des « formes-pensées » de pierres qui l'atteignirent à plusieurs reprises. « Lassé de tant d'insistance, poursuit Yram, je pris le parti de l'assommer et, levant un énorme banc au-dessus de sa tête..., je ne le laissai point retomber et je lui pardonnai. Aussitôt, il s'ensuivit une transformation curieuse. Je vis cet individu se transformer en chien. »

Parenthèse : le symbole du chien, « meilleur ami de l'homme », s'il cristallise des apparitions liées à la peur chez certains expérienceurs, est plus souvent encore associé à l'idée de guide et d'esprit secourable.

Tentations diverses et peurs surgissent régulièrement dans le paysage du projeteur jusqu'à ne plus susciter en lui qu'une réponse émotive insignifiante. Ainsi, trois attitudes sont généralement adoptées en ce qui concerne les « combats astraux ». La fuite permet d'échapper au danger, elle est une solution souvent ouverte au projeteur. Mais elle revient, dans le cas de projections issues de son propre inconscient, à remettre au lendemain ce qui pourrait être réglé le jour même.

Lors d'une rencontre fâcheuse avec un cadavre astral¹, en revanche, si l'indifférence ne suffit pas pour se débarrasser d'une entité particulièrement « collante » (au sens propre comme au figuré), la fuite peut s'avérer une politique intelligente pour économiser son énergie.

Se concentrer sur des pensées élevées, la lumière ou des zones de l'astral mieux fréquentées et plus paisibles est une seconde solution qui donne, semble-t-il, de bons résultats. Pour Jeanne Guesné, l'attitude idéale pour faire face à des situations de ce genre est celle du « lâcher-prise » propre à la philosophie zen. « Lâcher-prise, explique-t-elle, c'est abandonner, lâcher sa peur, son angoisse, son malaise conflictuel quel qu'il soit, lâcher les mots avec lesquels on se l'exprime à soi-même. Ce n'est pas une pensée, c'est un geste aussi tangible que celui de lâcher l'objet que nous avons dans la main. L'ennui, c'est que pendant des années d'efforts, j'ai "pensé" le geste en croyant le "faire". »

Quand bien même on parvient à ce fameux lâcher-prise, il s'avère parfois que cela se révèle inopérant et que l'affrontement devienne inévitable. Il prend alors la forme d'un combat rapproché dans lequel le projeteur éprouve l'impression de lutter pour sa survie, jusqu'au bord de l'épuisement. L'obstination à résister coûte que coûte semble alors être récompensée la plupart du temps. Bernard Raquin a trouvé, pour sa part, une façon de tourner les situations à son avantage qui mérite que l'on s'y attarde : « Lancez un défi à votre adversaire, conseille-t-il, afin que le plus évolué des deux gagne et entraîne l'autre vers l'évolution. Ce peut être l'exploration d'un monde

1. Ou coquille astrale. Ces êtres partiels sont ce qui reste de l'individu à l'issue de la seconde mort, après que l'esprit conscient au terme de son séjour en astral a délaissé son corps émotionnel pour s'élever dans le monde spirituel. Ces cadavres ne sont d'ailleurs pas forcément agressifs ni nocifs, souvent ils sont une parodie d'être humain dont le regard fixe et vide trahit la condition. Ne possédant plus que les structures émotionnelles et vitales de leur ancien occupant, ils apparaissent à ceux qui les contactent comme des individus diminués, incapables de réfléchir, de plus en plus gâteux au fur et à mesure que leur substance psychique s'étiole.

bizarre, l'ascension d'une montagne, la résolution d'une énigme ou d'un problème épineux. J'ai participé un jour à un combat digne d'un conte, avec des armes très longues et pointues, chacun modifiant son apparence à volonté, comme dans *Merlin l'Enchanteur*... Un jour, j'ai également combattu une sorte de dragon, une fois une espèce de larves gluantes. Mais le pire fut la lutte contre une sorte de déesse rouge, très méchante, d'une intelligence supérieure qui devinait au fur et à mesure mes parades. Elle se transformait en vieille sorcière hideuse, rougeâtre, aux yeux de louve. Comme je m'acharnais à combattre alors que j'étais épuisé, elle se métamorphosa en une superbe femme, lumineuse, brillante, paisible. » Le fait d'avoir à affronter un adversaire qui devine vos pensées est commun à bien des mésaventures de ce genre. Quoi d'étonnant à cela si l'on se souvient que le combat ne se livre en définitive contre personne d'autre que soi-même. Quant à l'image de la jeune femme paisible – un bel homme chez les femmes – tout aussi fréquente – elle serait une représentation symbolique de l'âme elle-même, cette fameuse Belle assoupie des contes de fées que le prétendant doit « éveiller », but de l'étape astrale.

Une dernière technique, enfin, consiste à déverser sur son adversaire des flots d'amour et de compréhension, ainsi que le fit Yram enfermé par son adversaire dans une prison transparente. Beaucoup de projeteurs y ont recours avec succès.

Cependant, un nombre important de projeteurs ignorent complètement qu'ainsi que les en avertit le *Bardo Thödol* ces monstres « sortiront de ton propre cerveau et viendront briller sur toi. Ne les crains pas. Ne sois pas effrayé. Reconnais cela pour être une forme corporelle de ton intellect ». Aussi cèdent-ils à la puissance de l'illusion et souffrent-ils tous les affres de la terreur. Après une fréquentation assidue des sphères astrales, le projeteur devient normalement apte à faire la différence entre formes-pensées et êtres réellement animés, les vibrations émanant de ces derniers étant plus intenses et plus « vives » que celles des simples créations mentales.

Malgré l'abondance des sources dans ce domaine, il ne faut pas exagérer la part tenue par ces affrontements dans la « vie quotidienne » astrale. Si la plupart des projeteurs ont vécu de telles expériences et ont été fortement impressionnés par celles-ci, elles restent relativement peu nombreuses en regard du nombre de sorties effectuées sans encombre.

Les monstres

Ils sont les résidants ordinaires du bas astral. Parmi ces formes-pensées, certaines parviennent à acquérir un semblant d'« autonomie ». Jeanne Guesné les décrit comme des personnages « à l'aspect vil, sale, laid, déformé, au contact visqueux quand on les frôle » bien qu'ils ne soient pas animés, c'est-à-dire doués d'une conscience propre, ils disposent parfois d'une structure astrale suffisamment consolidée pour résister un temps aux tentatives de désagrégation mentale du projeteur et s'avèrent capables de lui causer quelques soucis dont le plus commun est une sacrée frousse. Leur but semble être avant tout de focaliser l'attention des voyageurs imprudents pour se « réénergétiser » à leur dépens et assurer ainsi leur survie.

L'énergie adoptant sur ce plan une forme émotionnelle, ils se délectent des sentiments de peur, d'agressivité et tout simplement de la plus petite attention que l'on voudra bien leur porter. C'est pour cette raison qu'on les dénomme parfois « vampires astraux » ou « larves ». Et c'est plutôt sous ces dernières apparences qu'ils se présentent à Monroe. « C'est un océan gris-noir dans lequel le moindre mouvement attire des êtres qui vous mordillent et vous tourmentent. Votre situation est semblable à celle de l'appât qui dérive dans un vaste océan. Si vous vous déplacez lentement et ne prêtez pas attention aux curieux “poissons” qui viennent vous étudier, vous le traversez sans incident

majeur. Un mouvement violent ou une tendance à repousser ces êtres inciteront leurs congénères à venir vous harceler. » Ce n'est qu'au terme d'une période désagréable durant laquelle toutes les sorties se transformaient en combat incessant contre ces « entités caoutchouteuses » (le fait même de redouter ces rencontres les déclenchait) que Monroe trouva le truc pour s'en débarrasser et s'aperçut qu'elles formaient une « couche » qu'il lui fallait traverser pour voyager plus loin.

En vertu de la loi de syntonie, les projeteurs n'aterrissent normalement dans ces couches « polluées » du bas astral, « peuplées d'êtres dépravés qui vous insultent copieusement » ainsi que l'exprime l'un d'eux que lorsqu'ils ruminent quelque idée noire ou lâchent la bride à leurs instincts les plus primaires (sexuels et agressifs notamment). Jeanne Guesné a ainsi connu une personne qui se dédoublait à volonté, mais plongeait chaque fois « dans un enfer que son subconscient saturé de pensées de sorcières, de sabbats infernaux, d'envoûtements¹, de mauvais sorts, projetait instantanément dans sa conscience, la retenant prisonnière de ses propres créations ».

Bien que le séjour en ces lieux ne soit souhaité par aucun projeteur, le contrôle difficile des émotions, les courants sillonnant la mer astrale et la nécessité de traverser ces couches intermédiaires expliquent les incursions involontaires livrées dans ces parages. Et puis il y a la curiosité. On ne lui a pas encore trouvé d'antidote. En effet, même s'ils prévoient ce qui les attend au bout du voyage, un certain nombre de projeteurs ne peuvent s'empêcher « d'aller voir comment c'est ».

On peut également classer au rang des monstres ces visages grimaçants et ces faces repoussantes qui accompagnent fréquemment les premiers instants du dédoublement et sont devenues familières à tous ceux qui pratiquent diverses méthodes de modification de la conscience. On

1. Les exorcistes comme les occultistes sérieux affirment tous que 95 % des cas d'envoûtements sont de l'auto-envoûtement.

peut considérer qu'en bien des points, ces manifestations s'apparentent aux « gardiens du seuil » de différentes traditions, lesquelles ne sont, comme nous l'avons dit, qu'une manifestation de cette part d'ombre propre à chacun. Naturellement, les formes-pensées peuvent également être générées à un niveau supérieur de l'astral, auquel cas elles ne prendront plus l'apparence de monstres mais, par exemple, d'anges ou de créatures lumineuses.

Les désincarnés

Ils sont les « habitants officiels » de ces niveaux énergétiques ; leur corps étant désormais un corps astral. On peut affirmer que, d'une manière générale, les défunts ne recherchent qu'exceptionnellement le contact avec les humains encore incarnés. Ils disposent en effet d'un certain nombre de sources d'informations supplémentaires aptes à les rassurer sur le sort des êtres chers qu'ils ont laissés « en bas » et de plus il leur est possible de communiquer de leur côté avec les niveaux de conscience plus élevés de ces personnes, communications dont il subsiste parfois quelques traces dans les rêves.

Le projeteur, de son côté, à moins qu'il ne se soit fixé comme but de contacter tel ami ou parent disparu, rencontrera occasionnellement les défunts dans les niveaux intermédiaires et supérieurs de l'astral où ceux-ci perpétuent durant un certain temps, dans un décor recréé par leurs soins, un mode de vie offrant bien des points communs avec la vie terrestre¹. Le temps pour eux de faire leur deuil

1. Une des données communes à la plupart des récits rapportés de ces niveaux semblent bien être (hélas !) l'existence d'écoles astrales dans lesquelles les défunts sont conseillés sur la meilleure manière d'occuper le temps de leur séjour en ces lieux. Heureusement, il n'apparaît pas que l'on doive y subir les affres de la copie blanche ni de compositions ou d'examens.

de tout ce qu'ils laissent derrière eux, d'accomplir un certain nombre de souhaits inassouvis (essentiellement dans le domaine créatif et dans celui de l'instruction) et de se préparer à un type d'existence moins matérielle, telle qu'ils la rencontreront bientôt sur les niveaux les plus élevés de l'astral.

À ce moment, aux dires de beaucoup, un choix se propose : soit renfiler tout de suite le collier de l'évolution en se réincarnant dans une vie adaptée (ciblée dans un milieu adéquat et émaillée d'un certain nombre d'événements majeurs susceptibles de faire progresser), une première solution qui, lorsque l'on réside dans le vert paradis des hauteurs astrales, n'apparaît guère comme une promotion ! Soit, avant de se remettre au travail – proposition à laquelle très peu résistent cette fois –, s'offrir d'abord un séjour à la « Maison », dans ce monde spirituel où rayonne le moi supérieur. Le seul inconvénient de cette seconde solution est d'obliger l'individu pour cause de changement de plan énergétique à passer par la seconde mort. Bien que celle-ci n'ait rien de désagréable en soi, elle entraîne la destruction des véhicules intermédiaires et cause une perte irrémédiable de la mémoire des incarnations passées.

La rencontre avec des parents très proches, si désirable *a priori*, représente souvent un tel choc émotif qu'elle ne peut se prolonger au-delà de quelques secondes et il est fréquent que sous la vague d'émotion affluant vers lui, le projeteur soit renvoyé dans son corps presque immédiatement. Il n'est pas rare, en revanche, que les êtres chers se manifestent au projeteur sous forme d'une « présence » chaleureuse, une force protectrice l'entourant par moments.

Si les NDE offrent de nombreuses similitudes avec l'expérience hors du corps, nous avons vu qu'elles en divergeaient également sur d'autres points. Il semblerait en fait qu'un certain nombre d'événements ne se déclenchent que dans les cas où le séjour en astral est définitif ou présumé tel. Si la rencontre avec « l'être de lumière » par exemple appartient aux deux types d'expériences, les retrouvailles avec les « inconnus-bien connus » semblent

n'appartenir, elles, qu'à la seule NDE. Les inconnus-bien connus sont des personnes dont on ne gardait jusque-là aucun souvenir. Lorsqu'on les retrouve subitement dans l'invisible, un passé commun couvrant de multiples incarnations communes et des centaines d'années de notre Histoire revient d'un coup de mémoire tandis que l'on s'écrie (mentalement) : « Mon Dieu, comment avais-je pu oublier ! »

Seul Monroe rapporte avoir vécu une expérience de ce type. Mais il s'agissait là plutôt de retrouvailles avec des parties de lui-même disséminées dans d'autres régions de l'espace-temps. Retrouvailles toutes provisoires, rendues possibles justement par une élévation au-dehors de cet espace-temps (monde spirituel) et simplement apéritives puisqu'elles ne deviendront, d'après lui, effectives que lorsque tout le chemin d'évolution aura été parcouru et que l'être, enfin « complet », sera apte à passer définitivement au niveau supérieur et à rejoindre ces « cascades de sphères ascendantes » que Monroe aperçut se dirigeant hors des limites de l'univers créé. D'après ce qu'en raconte le voyageur américain, son expérience fut d'une richesse inouïe. Il établit le contact avec son moi supérieur dans le monde spirituel donc, mais surtout se ré-unit successivement à toutes les personnalités adoptées au cours des siècles passés, celles-ci se reconnaissant, fraternisant, se complétant et devenant au fur et à mesure de plus en plus conscientes du Tout, de ce qu'elles formaient vraiment : un seul et même Être. Le tout baigné dans une joie indicible, tandis que chaque partie mesurait le chemin parcouru et le chemin restant à accomplir jusqu'à cet Être complet dont la réalisation fut perçue le temps d'un éblouissement.

C'est à ce moment qu'une voix souffla à Monroe qu'il lui fallait s'en retourner.

- Retourner, mais où donc ?
- Votre milieu physique...
- Où est-ce ?...
- L'humain, votre corps physique...
- Ah oui ! j'avais oublié. Dois-je vraiment rentrer ?...

Les fantômes

Certains humains, parce qu'ils n'acceptent pas l'idée de leur mort ou qu'ils sont victimes d'une attache psychologique trop puissante¹, s'accrochent à la réalité matérielle, perpétuent sans succès des gestes devenus inutiles et tentent de se manifester à certains vivants connus qu'ils suivent à la trace. La plupart des cas authentiques de hantises y trouvent une explication. D'autres défunts, bloqués ainsi que nous l'avons vu dans leurs systèmes de croyances, empêtrés dans des schémas émotionnels et psychologiques obtus, s'interdisent momentanément toute évolution et, incapables d'élever leur niveau énergétique, parcourent inlassablement le cercle vicieux de leurs pensées.

Certains désincarnés, enfin, par un choix délibéré² et bien qu'ils aient pris conscience d'être morts, demeurent dans les sphères limitrophes de notre monde sur lequel, au bout d'un certain temps et en bénéficiant parfois de l'aide de certains adeptes de la « magie noire », ils parviennent à agir en faisant pression sur le psychisme des gens. Bénéficiant de la malléabilité extrême du niveau énergétique astral, ils peuvent prendre l'apparence de leur choix et parviennent même en de rares occasions à se manifester sur terre au moyen d'une matérialisation de leur forme.

De même que l'être humain se sépare de son corps physique en quittant la vie terrestre, de même, l'habitant de l'astral ayant achevé son séjour sur ce niveau va délaisser son corps astral pour accéder au plan supérieur. La différence est néanmoins de taille : privé de vie, le corps physique se décompose rapidement alors que le corps astral qui est, lui, un tissu d'instincts, d'émotions et de mécanis-

1. Monroe raconte être tombé un jour dans le bas astral sur une montagne de défunts emmêlés les uns aux autres – plusieurs milliers – hommes et femmes mélangés et comme hypnotisés, cherchant désespérément à assouvir leurs désirs sexuels.

2. Monroe les appelle les « sauvages » en raison de leur tendance asociale et de leur refus d'évoluer.

mes psychiques, mettra beaucoup plus de temps à se désagréger. Ces « cadavres astraux¹ », comme les occultistes et certains projeteurs les nomment, sont des êtres sous-humains qui, bien que privés de soi-conscience, possèdent une capacité à penser et agir de manière indépendante et sont capables de donner le change afin de se faire passer pour ce qu'ils ne sont plus : des êtres humains à part entière.

Tout comme les monstres et formes astrales, ils recherchent au gré de leur personnalité (celle de l'ancien occupant) des contacts avec des humains (projeteurs, médiums et tourneurs de table) susceptibles de leur apporter l'attention-énergie dont ils ont besoin pour survivre. Quitte pour cela à se faire passer pour Napoléon, Cléopâtre ou la Castafiore en utilisant la banque de données astrale (inconscient collectif) dont ils disposent aussi facilement que des informations contenues dans l'esprit de ceux qui les invoquent. Ces « esprits farceurs », chers à la littérature spirite, n'ont pas toujours un humour du meilleur goût et se moquent comme de l'an 40 des limites de la plaisanterie.

Les guides, aides, et autres êtres de lumière

Beaucoup de voyageurs astraux bénéficient au cours de leurs sorties de l'assistance de guides². Cela va de la main charitable qui vous aide à sortir de votre corps à l'employé de l'office du tourisme local qui vous fait les honneurs du pays.

1. Également appelés parfois « images astrales » ou « élémentaires » par certains auteurs. À l'image du fantôme de Banco dans *Macbeth*, le cadavre astral qui se manifeste aux vivants est incapable de parler et ne peut effectuer que quelques gestes.

2. Dans l'étude de Gabbard et Twemlow, 37 % des projeteurs font état de la présence d'« êtres non physiques » et 26 % de « guides ou aides ».

Mon opinion sur ce sujet délicat n'engage naturellement que moi, même si elle est partagée par plusieurs projeteurs avertis. S'il existe bien un certain nombre de « fonctionnaires cosmiques¹ » – généralement des humains en avance sur le reste de l'humanité portés volontaires pour effectuer diverses tâches nécessaires à la bonne marche de la cité astrale et à l'instruction de ses occupants –, on ne peut raisonnablement penser qu'ils assument, outre cette fonction, une tâche d'accompagnement individuel de certaines personnes. La chose au demeurant n'est pas nécessaire. Dès qu'un être humain parvient à élever son niveau de conscience hors du contexte terrestre de façon suffisamment régulière et positive, il semble qu'il soit pris en charge plus ou moins consciemment et directement par le meilleur des guides possibles : lui-même. Du moins cette partie de lui-même qu'on appelle le « soi », le « maître intérieur » ou le « moi supérieur », dont la résidence usuelle est le monde spirituel. À partir du moment où le conscient d'un homme parvient à élever son niveau de vibrations jusqu'au-delà de la barrière opaque du monde matériel, et vibre à la fréquence astrale (par la méditation aussi bien que par l'expérience hors du corps), les vibrations de cette autre partie de lui-même commencent à lui devenir perceptibles et se manifestent alors sous forme d'intuitions, de messages, d'images, de « coups de main » et de « coups de pouce », parfois même de « coups de pied au cul » salutaires jusqu'à ce qu'un véritable dialogue soit en mesure de s'instaurer.

Il arrive également que ce guide se manifeste au projeteur sous la forme d'une voix le requérant pour accomplir une mission ici ou là en astral. Durant ces expéditions au cours desquelles le projeteur est parfois mis à rude épreuve, il demeure néanmoins assuré du soutien et des conseils de son « ange gardien² ». Dans sa manifestation la plus « tangible », le guide chargé de veiller sur le projeteur prend apparence humaine. On le trouve alors cité dans les témoi-

1. Également dénommés « Esprits directeurs » par certains.

2. On pense ici tout naturellement aux bilocations de mère Yvonne-Aimée.

gnages sous une appellation variant au gré des croyances de chacun : Inspec, être de lumière, Bouddha, esprit supérieur, etc.

Jo MacMoneagle, projeteur émérite de l'institut Monroe, aime à confier sa première entrevue avec ce fameux être de lumière. Elle eut lieu pour lui lors d'une NDE. « Êtes-vous un Inspec ? » interrogea Jo, certes impressionné par l'extraordinaire rayonnement de son vis-à-vis mais la mémoire encore pleine de ces nuits de discussions enthousiastes avec Bob (Monroe). « Oui », répondit très simplement la forme lumineuse. Pourtant, Jo MacMoneagle trouva bientôt à son Inspec un petit air de ressemblance avec quelqu'un d'assez connu depuis 2 000 ans. « Êtes-vous le Christ ? », se hasarda-t-il à lui demander alors en bon Américain pragmatique. « Oui », répondit aussi clairement que la première fois l'apparition lumineuse. Et il émanait d'elle une telle force d'Amour, un tel degré de bonté et d'élévation que la chose n'avait rien d'aberrant *a priori*.

« Well, well ! toussota Jo un brin décontenancé (c'est du moins ainsi qu'il raconte la chose), je crois que je vais rentrer à la maison, prendre une demi-douzaine d'Alka-seltzer et réfléchir tranquillement à tout cela. »

C'est ce qu'il fit, en effet, et son opinion est aujourd'hui arrêtée : il n'y eut pas pour lui usurpation d'identité. C'est bien le Christ qu'il rencontra ce jour-là, le Christ « en lui ». Mais libre à chacun de l'appeler Inspec¹, Bouddha, ange gardien ou Dieu en personne comme le font certains. En définitive, c'est toujours soi-même que l'on rencontre. Une partie de soi différente², possédant les attributs impressionnants du niveau cosmique élevé où elle est établie mais

1. Ce terme fut justement retenu par Robert Monroe afin d'éviter toute connotation religieuse et culturelle tout comme cela avait été fait pour les focus.

2. Les Américains l'appellent Inner Self (moi intérieur). Dans le cas de personnes souffrant de personnalités multiples, on a noté qu'il en existe souvent une, plus saine et sage que toutes les autres (the Inner Self-Helper) et sur laquelle les thérapeutes parviennent parfois à s'appuyer pour guider leur patient sur la voie de la guérison.

bel et bien soi-même. Et quand le soi d'ici et le soi de là-bas¹ se retrouvent pour former ce que les Américains appellent le « TotalSelf », le soi complet, c'est la grande fête et celui qui expérimente cet état ne trouve rien d'autre à dire que « Enfin... ! De retour à la maison ! »

Un projeteur occasionnel du début du siècle, Jacques Villemejanne dont le récit fut recueilli par le docteur Lefébure², donne une description de sa première rencontre avec son moi supérieur qui est un modèle du genre. Tous ceux qui ont eu l'occasion d'être à pareille fête y reconnaîtront sur bien des points leur propre « illumination ».

« ... Mon âme montait toujours. J'avais l'impression de laisser sous moi une personnalité faite de souvenirs. Je voyais au-dessus de moi un rayonnement très beau, très blanc, très lumineux, relié à un personnage surnaturel de grande taille, vivant dans un immense océan de lumière. Je compris que je n'existais que par cette lumière, et j'eus l'intuition que ce personnage était éternel. Je me murmurai : "Voilà ma vraie personnalité immortelle, et je ne suis que son rayonnement." Je compris qu'il en est de même pour chacun de nous... Au fur et à mesure que je m'élevais vers cette forme, un immense bonheur m'envahissait... J'avais la sensation d'être partout à la fois. Il n'y avait ni une fleur ni un papillon en lequel je ne sentisse vivre mon cœur... À ce moment, je rentrai dans cette forme lumineuse, et ma personnalité me sembla grandir encore, au point que j'avais l'impression de me confondre avec le monde. » Mais le contact, la fusion avec le moi supérieur représentent un sommet dans le dialogue lentement noué entre le projeteur et son Esprit. Au départ, les manifestations sont beaucoup plus discrètes et surviennent sans qu'intervienne la volonté du projeteur, qui, de son côté, ignore toujours s'il devra affronter une situation difficile seul jusqu'au bout ou si une aide lui sera accordée.

Une forme très commune hormis la voix intérieure ou la

1. Le « Petit Roi » et le « Grand Roi » des textes ésotériques.

2. *Expériences initiatiques*, tome II, éd. Phosphénisme.

« présence amicale et invisible » est celle de la main qui se tend pour aider, secourir et plus souvent encore indiquer « la bonne voie ». Bras sans corps se matérialisant dans l'espace et vous soutenant tout en vous guidant dans un lieu inconnu ainsi que la chose arriva cent fois à Monroe, mains ouvrant sous vos yeux un livre contenant un message à vous destiné, poing fermé à l'index tendu comme sur ces petits panneaux indicateurs quand ce ne sont pas justement tout bonnement de tels panneaux routiers qui s'offrent à votre regard étonné, les options sont nombreuses. Voici ce qu'en dit Bernard Raquin : « Au bout d'un chemin, un guide vous apparaît, ou encore, des mains se détachent sur fond noir, et vous montrent les gestes. Faites confiance à ces messages. Ce sont des manifestations du soi. Leur efficacité, leur justesse vous surprendront. »

En entendant parler de ces guides surgissant soudain aux croisées des chemins de l'astral, on ne peut s'empêcher de songer à la mythologie grecque dans laquelle les dieux prenaient apparence humaine pour conseiller les humains et parfois les séduire. On s'y reportera avec d'autant plus d'attention qu'il se trouve au sein du système grec un niveau d'interprétation souvent ignoré de nos jours et que possédaient les contemporains de cette tradition. Hermès-Mercure, Zeus-Jupiter sont certes des dieux mais sont également des archétypes des différents niveaux énergétiques du cosmos. Et partant, des archétypes de l'état de conscience humain à ce niveau. La hiérarchie établie sur le mont Olympe est celle que l'on retrouve dans la succession des séphiroth de l'Arbre de Vie hébraïque. Et les lois qui régissent ces niveaux, comme les pouvoirs que l'on y possède, trouvent leur pendant symbolique dans les caractéristiques et les attributs accordés traditionnellement à chacun des dieux.

Il n'est pas rare, enfin, qu'au fil de ce voyage initiatique qu'est l'expérience hors du corps, de faux guides proposent leurs services au projeteur et se montrent fort intéressés par l'avancement de son travail intérieur. Souvent détectables par quelque bizarrerie dans leur apparence (couleurs criardes, nervosité, etc.), ils ne dégagent pas cette chaleur et ce

sentiment de bonté immanente propres aux esprits supérieurs. Le maître intérieur qui veille très discrètement, s'arrangera d'ailleurs souvent pour que le voyageur imprudent qui aurait cédé à la mystification perde subitement la mémoire au moment où il s'apprêtait à se confier à ces êtres avides de pouvoir.

Il n'y a rien pourtant de systématique dans l'apparition de guides au cours de l'expérience hors du corps, fût-elle pratiquée de longue date. Sylvan Muldoon, qui se dédoubla quelques milliers de fois au cours de son existence, n'en croisa jamais l'ombre d'un. Cela l'amena à dire que si ces guides existaient, ils ne devaient « probablement éprouver aucune sympathie à mon égard ». Mais dans le cas de Muldoon, cette absence totale de communication avec les résidents du niveau astral comme avec une partie plus élevée de son propre être tient certainement au fait qu'il ne s'est jamais dédoublé dans l'astral véritable (dont il finissait par douter de l'existence même) mais toujours dans notre dimension matérielle. Ses rencontres s'y limitèrent aux « esprits attachés à la terre » qu'il juge au passage n'être qu'une fort petite colonie. Il rencontra notamment un beau jour une connaissance décédée depuis peu de temps avec laquelle il se trouvait depuis des années en fort mauvais termes et qui l'attendait selon toutes les apparences « à la sortie de son corps » pour lui casser la figure. Ce que Muldoon parvint à éviter après un bref combat en progressant vers son corps, qu'il réintégra vite fait pour ne plus ressortir de quelque temps.

Les anges

La plupart des rencontres avec un ange se réduisent en fait à une apparition de l'être de lumière que la bienfaisante luminosité qui l'auréole peut faire passer pour tel. En dehors de cela, les anges se font plutôt rares en astral ces

derniers temps. Quant à discuter de leur sexe, sujet qui occupa des générations de théologiens, un vieil alchimiste, familier de l'astral depuis un bon demi-siècle, m'affirma que la question n'avait pas de sens. Les anges ne sont tout bonnement pas sexués, et pour une raison fort simple : ils n'appartiennent pas à la lignée d'évolution humaine. Pour cet homme dont il me fut donné de vérifier par ailleurs la pertinence du savoir, les anges seraient davantage assimilables à des sortes « d'ordinateurs » (*sic*), relais intelligent de l'énergie primordiale dont la tâche est d'assurer la mise en œuvre et le bon fonctionnement des lois cosmiques. Leurs homologues « dévas » de la mythologie indienne seraient d'essence similaire. Bref, une corporation de fonctionnaires cosmiques dépourvus d'âme ! Si rien n'empêche l'homme de s'adresser à eux, les raisons pour lesquelles son vœu sera exaucé ou non seraient davantage de l'ordre du formulaire scrupuleusement rempli (connaissance des mécanismes et lois de l'univers) et d'un compte moral et énergétique suffisamment garni à la banque céleste) que de la ferveur avec laquelle ces puissances sont invoquées.

Domage pour l'idée romantique que nous nous faisons de ces êtres ailés. Heureusement que le moi supérieur, jugeant sans doute cette aspiration bien innocente, accepte de donner le change et de sauver les apparences de si belle façon.

Les extraterrestres

Par définition, toute rencontre effectuée hors de son corps en dehors de la sphère matérielle confronte le projeteur à des extraterrestres. Mais si l'on ne garde du terme que son sens le plus courant : « habitants d'autres systèmes de notre univers matériel », les rencontres signalées avec des extraterrestres sont extrêmement rares. Ce qui ne signifie pas que les extraterrestres n'existent pas... Les

projecteurs – les équipes du Monroe Institut, en particulier, qui se consacrèrent un temps à les rechercher – ne les ont pas trouvés. Point. Pourtant, Monroe lui-même fait régulièrement allusion dans ses récits à des êtres habitant d'autres systèmes que le nôtre, mais c'est toujours dans d'autres dimensions qu'il les rencontre, et leur apparence, comme leur mode de déplacement et le type de communication qu'ils utilisent laissent amplement présumer qu'ils soient des êtres dont la conscience vibre au niveau de notre propre astral et non à celui de notre réalité matérielle. Lors des « excursions guidées » qu'ils organisent aux frontières de notre espace-temps, la fascination qu'exerce sur eux le phénomène « étrange » de l'incarnation et le manque total d'informations qu'ils possèdent à son sujet en disent long sur ce point.

On se souviendra pourtant que Raymond Réant et ses élèves rendent des visites régulières aux habitants des planètes sur lesquelles ils se dédoublent en commun. Le Sélézien Zarca a ainsi l'habitude d'accueillir chaque année les novices sur la lune pour leur faire les honneurs de son astre. Et des échanges similaires sont effectués sur les autres planètes du système solaire qui, aux dires du parapsychologue, accueillent tour à tour les défunts après la mort. Que très peu de projecteurs fassent état de ces contacts ne signifie pas qu'ils soient une affabulation. Raymond Réant affirme pour sa part : « en nous rendant sur une planète, si nous ne nous rendons pas sur les lieux où se trouvent les défunts (et les habitants locaux), nous n'avons pas plus de chance d'alunir parmi eux qu'une météorite de tomber sur une maison en tombant sur la terre. C'est tellement vrai qu'il tombe d'innombrables météorites sur la terre et qu'il est très rare qu'il en tombe une sur une maison, voire même sur une ville ».

De plus doit-on être très prudent avec toutes les indications de lieux géographiques en astral. Lorsque Réant et ses élèves rencontrent des êtres animés dans l'invisible et quel que soit le lieu dans lequel la rencontre est censée se produire, c'est sur eux que le parapsychologue a programmé son déplacement. Les élèves se sont contentés de

se mettre au diapason de l'« identificateur » Raymond Réant. « Suivez-moi », les prévient-il et non pas : « Retrouvons-nous sur la lune. » De même, avons-nous vu que les planètes étaient autant de symboles puissants utilisés par les traditions pour désigner des niveaux spécifiques de fréquence de la bande énergétique cosmique. Elles correspondent en fait dans notre métaphore aux chaînes de télévision, tandis que la fréquence hertzienne serait le niveau de conscience équivalent. Même si le dédoublement s'effectue bien dans la sphère d'influence lunaire, c'est au niveau astral et non pas matériel qu'il s'opère. À ce niveau, beaucoup plus de choses deviennent possibles.

Quoi qu'il en soit de l'origine des êtres rencontrés, il est capital de noter que de l'avis de pratiquement tous les projeteurs ayant fait la part de la fantasmagorie : ces habitants sont toujours d'apparence humaine.

Identification des entités rencontrées

Lorsqu'elle s'établit avec des êtres doués de conscience, la communication dans l'astral se déroule par l'intermédiaire d'une sorte de télépathie, dont nous avons déjà parlé, et la possibilité même de communiquer, puis la qualité de la communication en dit souvent long sur la nature de celui à qui l'on a affaire. Communication de conscience à conscience, doublée d'un phénomène d'empathie permettant d'accéder à la personnalité de l'autre dans la mesure où celui-ci « s'ouvre » au projeteur. Avec l'habitude, cette forme de communication non verbale devient tout aussi aisée à pratiquer que le dialogue terrestre, de même que les radiations dégagées par les êtres croisés trahissent pour le voyageur averti leur appartenance au monde des projeteurs, dormeurs, défunts, etc.

L'apparence en astral

Elle est tout simplement celle que l'on désire prendre. Et si aucune directive précise n'est fournie par le projeteur, elle est automatiquement celle qui était la sienne au moment du dédoublement : âge, taille, vêtements portés, etc. Ici encore, seule l'imagination paraît limiter les possibilités. Il en va de même des défunts qui se présentent habituellement aux projeteurs « sous leur meilleur visage » et non avec celui des derniers instants de la vie sur terre. Cette règle valut à Monroe de ne pas reconnaître l'un des rares amis en quête duquel il se soit mis, le docteur Gordon, qui avait retenu pour son séjour astral les traits de ses vingt ans. Or Monroe ne l'avait, lui, connu que bien des années plus tard... Dans une circonstance similaire rapportée par Peter Richelieu, le projeteur fut, au contraire, étonné de voir son frère lui apparaître dans l'uniforme de la RAF qu'il portait lors de leur dernière entrevue terrestre, soit que le garçon fût resté attaché à cette tenue, soit que ce fût, cette fois, l'apparence mémorisée par le projeteur qui l'emporta en l'absence de toute suggestion particulière de la part du défunt.

L'amour en astral

Un mot pour finir de la sexualité et de l'amour en astral. À l'image du rêve lucide, le voyage astral autorise la réalisation de tous les phantasmes. La pensée étant vraie dans l'invisible, chacun est en mesure de s'offrir une nuit d'ivresse avec le ou la partenaire de ses rêves. Cette perspective ne semble pourtant pas avoir séduit beaucoup de projeteurs. Sont-ils restés pudiques sur ce registre délicat ? Leurs centres d'intérêt se situent-ils tous ailleurs ? La première solution n'est sans doute pas fautive et la seconde, très vraie.

Il n'en demeure pas moins que, surtout dans les premiers temps, lorsque l'onde du désir sexuel s'empare du projeteur, des formes-pensées extérieures comme des entités ou des humains figés dans cette obsession (et ils sont légion) ne manqueront pas de flairer l'aubaine et de se proposer pour une petite « passe » même si le sujet ne projette pas de séquences propres à sa fantasmagorie personnelle. Il faudra alors au projeteur une volonté rare pour résister à la force d'attraction énergétique liée à la sexualité, qui exerce dans l'astral un pouvoir équivalent à celui de l'aimant sur une masse métallique.

Un certain nombre de projeteurs qui n'avaient aucune connaissance de ces phénomènes ni de la nature psychique de l'astral en général, se crurent « tarés », pervers ou bestiaux parce que de tels épisodes venaient émailler leur sorties hors du corps.

Monroe est l'un des expérienceurs qui se soient livrés le plus librement sur ce sujet. Il explique comment, lors de ses premières tentatives, dès qu'il cherchait à s'éloigner de son corps de plus de trois mètres, il était « submergé par un désir immense de satisfaction sexuelle d'une intensité telle qu'il en oubliait tout le reste ». Il essayait alors sans succès de réveiller sa femme en la secouant, puis regagnait son corps dans le but d'assouvir son désir. Mais dès qu'il se trouvait de nouveau dans celui-ci, tout désir avait disparu. Il finit par transformer ses sentiments de répulsion et de culpabilité à son propre égard. Il affirma que la sexualité était une chose merveilleuse, très utile et qu'il s'y consacrerait entièrement... un peu plus tard ! C'est grâce à ce stratagème consistant à « retarder plutôt que de nier la domination de la pulsion sexuelle » qu'il fut « propulsé à travers le plafond de la chambre » (une symbolique pareille ne s'invente pas !) et « parvint pour la première fois à quitter son environnement immédiat ». Monroe en tira la conviction, partagée par de nombreuses traditions, que cette réorientation de l'énergie sexuelle avait partie liée avec le dédoublement. Tout se passa en effet dans son cas comme si la pulsion sexuelle, auxiliaire ordinaire de l'incarnation, avait pu être « sublimée » et sa circulation

énergétique inversée, pour lui permettre d'accéder à une autre dimension.

Rien n'interdit pourtant de connaître le plaisir de l'union sexuelle en astral, où la sexualité maîtrisée n'est jamais associée par quiconque au mal ou au négatif. L'acte sexuel s'y apparente d'ailleurs bien davantage à une union des polarités énergétiques opposées qu'à ce rituel sensuel que nous connaissons dans le monde matériel. Si elle ne doit pas être recherchée systématiquement au détriment de sentiments plus altruistes, l'union des sexes, acte magique par excellence, accompagnée d'une solide dose de respect et d'estime pour son partenaire est, aux dires de ceux qui l'ont connue, une expérience fort agréable.

Monroe (qui reconnaît n'avoir pas livré toutes ses expériences dans ce domaine), en expose toutefois plus d'une. À l'en croire, l'union en astral se résumerait à « une brève mais puissante décharge sexuelle », comme celle que ressentiraient deux objets chargés électriquement de manière opposée et que l'on mettrait au contact l'un de l'autre.

Il semble pourtant, fort heureusement, en aller autrement lorsque l'amour est de la partie. « Êtreinte fusionnelle de pure extase », « communion totale et consciente des âmes », rien n'est de trop pour décrire cette approche de l'androgynie initiale puisque aussi bien toute chose dans la nature poursuit une quête perpétuelle de ce double de lui-même qui lui apportera la polarité lui faisant défaut et lui rendra son unité perdue. Car ce n'est qu'au niveau le plus élevé des mondes créés, au-delà même du monde spirituel, que la dualité des sexes s'efface pour laisser place à l'unité primordiale.

Pour clore ce chapitre, nous laisserons la parole à ce cher vieil Yram, qui aura été tout au long de ce travail un « guide » et un collaborateur extrêmement précieux. Une nuit donc où projeté hors de son corps il s'apprêtait à s'envoler vers quelque destination nébuleuse, Yram entendit sa femme, lasse qu'elle était ce soir-là de ses « infidélités » astrales, l'enjoindre de rentrer à la maison. Plutôt que de réintégrer son corps, Yram l'exhorta à venir le rejoindre « dehors », chose qu'elle n'avait jamais encore essayé de

faire. Avec son aide, elle y parvint néanmoins relativement aisément et une nouvelle facette de cet univers qu'il pensait pourtant bien connaître s'ouvrit pour l'explorateur... « En l'embrassant, je lui faisais remarquer le déluge de sensations qui s'ensuivait. Son amour me pénétrait sous la sensation d'une chaleur générale, en même temps qu'un sentiment de confiance inondait mon esprit... L'intensité des vibrations était telle que j'en éprouvais une sorte d'étourdissement... »

De ce moment, Yram chercha à approfondir ces expériences d'« union spirituelle ». Dans un de ses carnets de notes, il inscrira un peu plus tard : « Dans l'atmosphère où nous étions dédoublés, je vis nos doubles matériels unis sous la forme d'un nuage. Assez épais au début, le nuage s'éclaircissait à mesure que nos doubles se pénétraient plus intimement. La transparence s'accrut et bientôt nous n'étions plus qu'une vapeur à peine visible. Les sensations psychologiques de cet état furent vraiment extraordinaires. À mesure que le nuage s'éclaircissait, j'avais exactement l'impression de retirer chaque fois une série de vêtements et de m'unir plus intimement à ma femme. En même temps, je ressentais les vibrations de cet état comme un moment qui n'aurait pas eu de fin... »

TROISIÈME PARTIE
L'EXPÉRIENCE HORS DU CORPS
ET LA SCIENCE

CHAPITRE 12

EXPÉRIENCE HORS DU CORPS ET VIE ONIRIQUE

*Le rêve attend le petit jour
Pour nous dérober ses merveilles
Et l'accord des ombres pareilles
Aux jeux secrets de notre amour...*

André Hardellet

Nous menons tous une double vie. Les études réalisées sur l'expérience hors du corps montrent que l'état le plus fréquent à partir duquel le dédoublement se produit est le sommeil. Il est à cela une raison évidente : le sommeil offre les conditions idéales de relâchement musculaire et de suspension des processus physiologiques pour que le corps astral puisse quitter son double matériel. Aussi n'est-il pas étonnant de voir l'étude transculturelle de Sheils confirmer que 80 % des cultures tiennent le sommeil pour la principale cause du voyage astral. Pour l'ensemble des peuples, l'âme profite chaque nuit du sommeil pour s'échapper dans son propre royaume, qui est également le plus souvent celui des défunts. Dans la mythologie grecque, le sommeil est frère de la mort, et le Zohar rappelle que « ce qui arrive à

l'âme la nuit durant le sommeil se renouvelle à l'heure où l'âme se sépare pour toujours du corps » (I.130 b). Pour la tradition hébraïque, en effet, tandis que le double éthérique demeure en orbite stationnaire au-dessus du corps physique, le corps astral vagabonde dans le monde des images. Et s'il appartient à une personne de haute spiritualité, « il franchit les régions impures sans s'y attacher et parvient à contempler la gloire du Roi Céleste¹ et à visiter ses palais (I. 83 a)² ».

Il semble bien que l'on puisse affirmer avec Jacques Julliard : « Le rêve n'est pas le contraire de la réalité mais la traversée des apparences grâce au pouvoir de l'imagination. »

Un grand nombre de projeteurs, parmi lesquels Muldoon et Monroe, sont pour leur part convaincus que le double s'échappe chaque nuit du corps physique, même si ce processus demeure généralement inconscient. Pour Muldoon, cette opération systématique n'implique nullement que le double s'engage dans des aventures extraordinaires. Il se contente, pense-t-il, de se maintenir flottant à quelques centimètres au-dessus du physique dans la « zone de quiétude » afin de recharger plus facilement les centrales énergétiques que sont ses chakras en se dégageant de l'écran magnétique du corps physique et en se mettant en contact direct avec l'énergie cosmique ou prana³. Ce « ressourcement » serait un des buts majeurs du sommeil, qui reste par ailleurs une énigme pour les biologistes et les neurologues. Si la nourriture fournit une énergie essentielle au corps, on sait aussi que certaines personnes sont capables en se nourrissant très peu, voire pas du tout, de poursuivre pendant des périodes de plusieurs semaines une existence normale sans que leurs fonctions vitales n'en soient affectées outre mesure. Cela laisserait penser que l'idée selon laquelle le corps astral se recharge en énergie vitale (nerveuse notamment, dont la matière grise est

1. Moi supérieur, soi.

2. *La Mort et les états posthumes*, Dominique Viseux, *Op. cit.*

3. Autre explication possible du proverbe « Qui dort dine » !

grande consommatrice) durant la veille par la respiration et durant la nuit grâce au branchement du corps éthérique sur l'alimentation cosmique est peut-être plus qu'une simple croyance. Ainsi s'expliquerait la facilité avec laquelle on parvient à se dédoubler lorsque l'on est très fatigué, le double n'aspirant qu'à se déboîter pour recharger ses batteries¹.

On peut s'interroger également sur ce point de vue par de petites choses de ce genre : prenons deux petits mammifères comparables comme la musaraigne et la chauve-souris. La première dort très peu, a une durée de vie d'environ deux ans alors que la seconde, superbe flemmarde alignant facilement ses vingt heures de sommeil par jour, a une espérance de vie dix fois plus longue !

De fait, de très nombreux projeteurs affirment que la sortie hors du corps est une expérience revigorante. Ainsi Éric Figuehenric, Bernard Raquin et beaucoup d'autres assurent-ils revenir chaque fois de leurs voyages hors du corps avec une bonne dose d'énergie supplémentaires.

Par ailleurs, il est indéniable que le sommeil est un état privilégié pour induire l'OBE. De très nombreuses techniques de décorporation ont été mises au point en partant de cette constatation. La plupart reposent sur le principe consistant à conserver ou recouvrer sa conscience durant le sommeil. Dans le premier cas, qui est la technique préconisée par Monroe, le projeteur ne passe pas par la phase du rêve. Dans le second, en revanche, c'est le contrôle des rêves – ces « escales de la haute nuit » disait Marcel Brion

1. On trouve également ici une des raisons essentielles pour laquelle le jeûne est un outil privilégié de nombreuses voies spirituelles : d'une part parce qu'il permet une concentration naturelle de la conscience et de l'organisme sur les activités non matérielles, d'autre part parce que cet organisme, privé de l'une de ses deux sources principales d'énergie, va par l'intermédiaire du corps astral chercher à recueillir plus abondamment l'énergie cosmique en se mettant au diapason des niveaux énergétiques plus subtils où elle abonde : l'astral. Muldoon ayant le premier avancé l'idée que la « réénergétisation » est d'autant plus efficace que la distance séparant corps astral et corps physique est importante.

– qui est visé dans un premier temps, amenant le candidat à l'OBE à connaître cet autre état modifié de conscience appelé le rêve lucide¹.

Après avoir été considéré comme une sornette par les scientifiques durant des décennies, la possibilité de reprendre conscience dans son rêve et d'en maîtriser le déroulement a été finalement prouvée en laboratoire (comme le sera sans doute un jour prochain l'expérience hors du corps) grâce aux travaux de l'onirologue américain Stephen LaBerge. Elle fait même aujourd'hui l'objet de programmes d'études dans diverses universités. Tout comme l'OBE, si le rêve lucide a une tendance à se produire de façon spontanée chez un certain nombre de personnes, il est néanmoins possible de le déclencher à partir d'un rêve normal et d'en accroître la fréquence chez la plupart des personnes. Les méthodes sont multiples, mais les plus répandues font appel à des techniques très voisines. La plus fréquente et l'une des plus efficaces qui soient, consiste à se rendre attentif à toutes ces bizarreries si répandues dans le rêve et à se répéter qu'on ne les laissera plus passer, déclenchant ainsi au bout d'un certain temps une prise de conscience du fait même de rêver, comme la chose advint à Calloway lorsqu'il se rendit compte que le trottoir qu'il avait sous les yeux n'était pas pavé comme le vrai.

Mais le rêve lucide n'a pas attendu d'avoir droit de cité dans les congrès pour exister. La plupart des grands projecteurs du passé étaient également des rêveurs lucides et leurs témoignages permettent de comprendre que, non seulement il existe une grande similitude entre rêve et OBE, mais que de plus la frontière entre les deux états n'est pas toujours clairement délimitée. Ce fait a engendré une guerre acharnée entre les partisans de l'OBE et ceux du rêve lucide, ces derniers tendant à réduire systématiquement l'expérience hors du corps à un simple rêve lucide, c'est-à-dire à une pure création mentale.

1. Encore dénommé par d'autres « rêves vrais » ou « rêves de connaissance ».

Tout comme le voyage hors du corps, le rêve lucide est un phénomène sans doute aussi ancien que l'humanité. Aristote et saint Augustin en traitent ou en citent des exemples tandis que les lamas tibétains en firent une pratique d'entraînement spirituel très utilisée voici plus de mille ans. Ibn Arabî le recommande pour les mêmes motifs tout comme Thomas d'Aquin et bien d'autres penseurs et mystiques. Mais comme pour l'OBE, il faudra attendre au siècle dernier le grand précurseur que fut Hervey de Saint-Denis, puis le psychiatre néerlandais Willems Van Eeden (inventeur du terme « rêve lucide ») pour que l'on s'y intéresse de façon sérieuse. Enfin, ce n'est qu'il y a moins de dix ans que son étude fut scientifiquement entreprise.

Les phases du sommeil

Tout commença de ce côté en 1952 par la découverte d'Eugène Aserinsky, jeune étudiant en médecine de l'université de Chicago, qui, alors qu'il étudiait le tracé des EEG chez les nourrissons, s'aperçut que leurs mouvements oculaires ne se manifestaient que par période et que celles-ci alternaient avec d'autres périodes de sommeil relativement plus calmes. Un camarade d'université d'Aserinsky, le futur docteur William Dément, se passionna pour cette découverte. Il se mit alors à réveiller systématiquement tous les dormeurs qui avaient le malheur de bouger les yeux au moment où il passait par là afin de leur poser à brûle-pourpoint cette question : « Qu'étiez-vous en train de faire à l'instant ? » On aurait pu s'attendre à ce qu'ils lui répondissent, furieux : « Eh bien, je dormais... enfin j'es-sayais ! », mais non, la réponse fut chaque fois : « Je rêvais ». Ainsi fut mis en évidence le rapport étroit entre les périodes de rêve et celle de sommeil REM (Rapid Eye Movements) et quelques années d'études plus tard, Dément et son chef de service, le professeur Kleitman, furent en

mesure de dresser la première carte du sommeil et d'en décrire les différentes phases.

Lorsque l'on s'allonge pour dormir, à une période de relaxation progressive, allant de quelques secondes à quelques minutes suivant les individus, succède la phase 1 du sommeil, appelée sommeil léger, sommeil hypnagogique ou sommeil alpha du fait que les ondes produites par le cerveau sont alors réglées en majorité sur cette fréquence. Le sommeil alpha n'excède généralement pas quelques minutes. Les ondes cérébrales vont adopter ensuite une fréquence de plus en plus lente : de douze à quatorze hertz¹ durant la période 2, accompagnée de quelques mouvements oculaires, puis plus lentes encore durant la période 3, dans laquelle on pourra compter au moins 20 % d'ondes delta (un ou deux hertz). Enfin la quatrième et dernière période ne fera plus apparaître que des ondes delta et correspond au stade le plus profond du sommeil ou sommeil delta. Lorsque le dormeur en est arrivé là, une heure et demie environ s'est écoulée depuis son endormissement et il va repasser successivement par les trois périodes précédentes, en marche arrière, c'est-à-dire en repassant par les phases 3, puis 2, puis 1. Mais juste avant qu'il ne bascule de 2 en 1, les mouvements oculaires resurgissent, en très grand nombre cette fois, indiquant que le dormeur est entré dans la phase de rêve proprement dite, le sommeil REM ou sommeil paradoxal. Cette phase durera une quinzaine de minutes avant que le cycle entier ne soit de nouveau couvert et que ne se présente une nouvelle période de rêve. Au cours des trois ou quatre cycles complets que connaît le dormeur durant la nuit, un double phénomène prend place : tandis que les périodes de rêve vont en s'allongeant, celles de sommeil profond diminuent jusqu'à disparaître complètement.

Grâce à cette codification précise et mesurable du sommeil, le rêve devint subitement au milieu des années soixante un sujet honorable dont un scientifique pouvait

1. Le hertz est l'unité de mesure des fréquences.

parler sans se déconsidérer tout à fait aux yeux de ses confrères. Sous son aspect physiologique s'entend, car dès qu'il s'agissait d'aborder son contenu, c'étaient toujours les mêmes levées de boucliers contre l'irrationnel, ce tissu de phantasmes et de déraison tout juste bon à occuper les psy de tous poils, eux-mêmes gens peu recommandables. Il fallait alors un certain courage, sinon une certaine inconscience pour oser parler de « rêve lucide », les deux termes apparaissant comme un paradoxe presque insultant pour qui prétendait connaître le sens du mot « lucide ». Plusieurs chercheurs ou auteurs américains (Green, Tart, Garfield, Faraday et Castaneda notamment) s'y risquèrent cependant durant ces années soixante et eurent entre autres mérites celui d'attirer l'attention d'un jeune étudiant en médecine de Palo Alto, Stephen LaBerge sur l'existence d'un champ de recherche aussi passionnant que celui du rêve lucide.

En bon Américain pragmatique, LaBerge, qui avait fait lui-même quelques rêves lucides dans son enfance, commença par expérimenter les techniques proposées par ces auteurs et obtint rapidement des résultats. Entre-temps, on s'était rendu compte d'un point capital : les mouvements oculaires produits durant la phase de rêve n'étaient pas le fait d'une agitation aléatoire mais reproduisait les déplacements du regard dans le rêve ! L'exemple d'un sujet réveillé alors qu'il suivait une partie de ping-pong onirique acharnée fut de ce côté très révélatrice.

À quelques mois de là, deux chercheurs canadiens avaient bien obtenu en laboratoire que des sujets doués parviennent à produire des rêves lucides sur commande mais ils n'avaient aucune preuve à apporter de leurs affirmations. Ayant achevé ses études, Stephen LaBerge alla trouver William Dement, qui dirigeait à l'époque le laboratoire du sommeil de l'université de Stanford, pour lui proposer son sujet de thèse consacré à l'étude du rêve lucide. Dement lui ouvrit grandes ses portes et LaBerge se mit aussitôt au travail. L'idée lui était venue de prouver la réalité du rêve lucide en reproduisant lors d'un rêve un certain nombre de mouvements oculaires déterminés à

l'avance. Il y parvint dès sa seconde tentative opérée en laboratoire et put bientôt réunir un groupe d'une demi-douzaine de rêveurs lucides pour poursuivre ses recherches.

Ni la revue scientifique américaine *Science* ni sa très conservatrice cousine britannique *Nature* n'acceptèrent pourtant de publier ses résultats, hypocritement qualifiés d'« un intérêt général insuffisant ». Néanmoins pour la majorité des chercheurs comme pour le reste du monde, la preuve était bel et bien faite que le rêve lucide n'était pas une « aberration bizarre » ainsi qu'on le dénommait encore quelques mois auparavant, mais un fait biologique et psychologique bien établi. Laberge mit également au point une méthode d'induction du rêve lucide qui accéléra grandement ses recherches et lui permit de compter un nombre de sujets et de correspondants croissant. Aujourd'hui, plusieurs laboratoires d'universités différentes étudient le phénomène sous différentes approches et font continuellement progresser la connaissance dans ce domaine.

Le travail accompli par Laberge aurait donc été remarquable en tous points s'il n'y avait eu cette volonté de vouloir tirer de ses connaissances sur le rêve lucide des conclusions hâtives et peu fondées sur un domaine échappant manifestement à sa compétence : celui de l'expérience hors du corps. Pour lui en effet, « les OBE sont en fait diverses interprétations des rêves lucides », durant lesquels, « le projeteur n'est un rêveur qu'en partie lucide, manquant de sens critique » (*sic*) dont la conscience buterait en définitive sur cette seule barrière : s'apercevoir que toute son aventure n'est qu'un rêve.

Ce chercheur si ouvert, et parfois même visionnaire dans certaines de ses approches de la psychologie, se montre par ailleurs capable, dès qu'il est question d'expériences hors du corps, d'une mauvaise foi aussi remarquable que celle dont il eut à souffrir de la part de ses confrères.

Ainsi, pour tenter d'expliquer les nombreux aspects de l'OBE non réductibles au cadre du rêve lucide, comme par exemple la précision de certaines descriptions de lieux inconnus du « rêveur » ou les expériences de voyage par-

tagé, Stephen Laberge fait invariablement appel au mot « télépathie », à la fois suffisamment prouvé par l'expérimentation et encore suffisamment mal connu pour pouvoir apparaître comme une sorte de panacée en matière de phénomènes « psi ». Selon l'onirologue, la télépathie apportera un jour les réponses à toutes les questions restant en suspens dans ce domaine. Tant mieux ! pourrions-nous dire, car elles restent très nombreuses. Laberge se montre tout aussi décevant dans son approche des NDE, qui, naturellement, ne sont également à ses yeux que des « rêves de mort », même s'il n'en dénie ni l'aspect mystique profond ni l'impact psychologique puissant et durable sur ceux qui les vivent.

Son opinion personnelle sur ces questions lui paraît en tout cas pouvoir l'autoriser à faire référence aux témoignages d'expériences hors du corps vécues par des projeteurs aussi fameux qu'Yram ou Calloway comme si elles étaient reconnues par leurs auteurs comme des rêves lucides. Et il n'en retiendra d'ailleurs que les facettes susceptibles d'illustrer sa propre théorie (expérience des bougies d'Yram et Keith Harrary, par exemple).

Lui-même rapporte que dans un pour cent environ de ses rêves lucides il eut l'impression d'être hors de son corps. Chaque fois, cependant il a toujours noté au cours du déroulement de l'expérience un détail qui clochait et ne correspondait pas à la réalité. Car en définitive, et c'est là la clé du problème, il ne peut et ne doit exister pour Stephen Laberge qu'un seul monde : celui tangible dans lequel nous nous éveillons chaque matin. Tout le reste, ce qui ne répond pas à cet ordre de choses et aux lois du monde matériel, ne provient pour lui que d'un seul autre lieu : notre imagination.

Toutefois, il est au final difficile de jeter la pierre à un chercheur aussi novateur. D'autant que les similitudes entre les deux expériences sont sur plus d'un point confondantes et qu'en somme, lorsque Laberge déclare « j'appelle "voyage mental" ce que les occultistes nomment "voyage astral" », il n'énonce rien d'autre qu'une vérité dont il ne mesure simplement pas la portée : le mental n'est pas

uniquement un cinéma individuel dans lequel chacun projette son petit film, la salle possède les dimensions d'une ville, d'un pays, d'un monde propre dont les règles ne sont plus celles de notre univers matériel. En tout cas, fût-ce à son corps défendant, Stephen Laberge aura grandement contribué à faire mieux connaître ce monde.

La complexité des rapports entre OBE et rêve lucide tient naturellement au fait que ces deux expériences sont de même nature ; deux états modifiés de conscience, opérant dans un cadre similaire, sinon identique.

Points communs et différences entre OBE et rêves lucides

Même paralysie physique. La catalepsie plus ou moins prononcée du corps physique durant la sortie hors du corps ne peut qu'être rapprochée de la « paralysie » accompagnant généralement la période du rêve paradoxal. Et bien que l'on n'ait trop peu de témoignages de ce côté, Monroe assure que l'état le plus fréquent lors d'un retour d'OBE est l'état d'érection, dont il a été démontré qu'il était également lié à la période de rêve.

Même « flambée émotive » accompagnant la venue de la lucidité dans le rêve.

Même émerveillement face à cet état d'éveil inconnu. La plupart des rêveurs lucides rapportent qu'ils gardent un souvenir émerveillé de leurs premières expériences. Le mot « liberté » est celui qui revient le plus souvent dans leur bouche. Certains n'hésitant pas à dire, à l'image des OBErs, qu'ils eurent alors l'impression d'« être éveillés pour la première fois de leur vie ».

Même jugement extrêmement positif porté sur l'expérience, plus gratifiante encore dans le cadre sécurisant du rêve lucide, où l'expérimenteur sait que « ce n'est qu'un

rêve » et qu'il peut se permettre à peu près tout ce qu'il veut, ce dont il ne se prive généralement pas.

Même mode de déplacement privilégié, le vol.

Même incapacité à lire un texte. Opération s'avérant en revanche possible dans le cadre du rêve normal.

Même capacité à diriger soi-même ses actions et à agir sur le déroulement du rêve dans des limites variant en fonction du degré de maîtrise du rêveur. Tout comme le projeteur, le rêveur lucide n'est pas en mesure de se jouer comme il l'entend des personnages secondaires de son rêve et doit « faire avec », en adaptant justement son propre comportement à la situation. Et de même que dans l'expérience hors du corps, une partie intouchable de sa personne semble programmer les scénarii dans le but manifeste de faire de l'expérience un exercice destiné à sa progression. Stephen LaBerge, s'il reste très réservé sur toutes les questions d'interprétation et préfère – en tant que scientifique – s'en tenir aux seuls faits, ne nie nullement la fonction de précepteur spirituel du rêve lucide, dont il fait même l'une des richesses majeures, un outil de connaissance et de perfectionnement personnel inégalé, ce qu'il est en vérité, à l'égal de l'expérience hors du corps.

Même récurrence des situations conflictuelles liées à des désirs ou des comportements psychologiques posant problème. Ce jusqu'à ce qu'une démarche nouvelle consistant le plus souvent à affronter le problème de front ne transforme le vécu onirique et ne débloque instantanément les énergies psychiques nouées à ce niveau.

Voici pour illustrer ce point un exemple tiré de l'onirothèque personnelle de Stephen LaBerge : « Prenant conscience que ma peur avait engendré cette terrible vision, je résolu d'êtreindre ce que j'avais été si prompt à rejeter et, le cœur et les bras ouverts, je pris ses deux mains dans les miennes. Au fur et à mesure que le rêve se dissipait lentement, le pouvoir du génie semblait se fondre en moi, et je m'éveillais empli d'une vibrante énergie. Je me sentais prêt à tout. » Et de commenter : « Mon expérience m'a montré que, dans le monde onirique au moins, la meilleure et peut-être la seule façon vraiment efficace de mettre fin à

la haine et au conflit était d'aimer ses ennemis comme soi-même. »

Même processus de dissolution des formes-pensées négatives : l'apparition perd d'abord sa motricité puis son éclat et sa consistance avant de rétrécir et se dégonfler comme une baudruche percée jusqu'à disparaître totalement.

Même qualité psychothérapique enfin de l'ensemble du vécu onirique, dans lequel il n'est pas toujours nécessaire d'apporter une solution au problème concrétisé par les formes-pensées ; une prise de conscience de sa réalité suffisant souvent à dénouer le blocage, rééquilibrer les énergies en soi et autoriser une évolution plus poussée.

Différences

De l'avis des expérienceurs comme pour tous ceux qui ont expérimenté une sortie hors du corps, il ne saurait s'agir d'un simple rêve. Pour 94 % de l'échantillon interrogé par Gabbard et Twemlow, l'expérience était « plus réelle qu'un rêve ». Sans doute ne s'agit-il pas là d'une preuve mais dans un domaine où le témoignage reste la principale source de connaissance, on ne peut écarter ce que ressentent profondément des sujets sur le seul critère que leur témoignage ne cadre pas avec sa propre théorie, surtout lorsque l'on n'est jamais soi-même sorti de son corps. Contrairement au rêve lucide, la NDE et l'OBE ne s'oublient pas du jour au lendemain et laissent des traces très profondes chez ceux qui les ont vécues.

En ce qui concerne les mouvements oculaires, Salley, un chercheur américain, se basant sur un seul cas expérimental et une sélection de témoignages d'OBE fournis par la littérature favorable à son hypothèse, tenta en 1982 de justifier que rêve paradoxal et OBE n'étaient qu'une seule et même chose. Son argumentation se montra d'une insuf-

fisance telle qu'elle fut réfutée par les partisans mêmes de l'hypothèse rêve lucide. La plupart des travaux menés sérieusement ont par ailleurs débouché soit sur une incapacité à trancher nettement, soit sur la conclusion inverse. Tant Karlis Osis et Janet Lee Mitchell lors de leurs expérimentations sur le projeteur naturel Swann que Tart et Morris lors de diverses études constatèrent une baisse significative des mouvements oculaires durant les périodes de sorties hors du corps. Conclusion à laquelle arriveront également plus tard Gabbard et Twemlow. Une étude menée en 1979 par Osis auprès de trois cent quatre professeurs de parapsychologie¹ ou personnes avouant un intérêt suivi pour ce genre d'activités fit ressortir que 86 % d'entre eux différenciaient aisément leurs OBE des autres phénomènes psi et que 4 % seulement ne parvenaient pas à les distinguer de la rêverie contrôlée ou du rêve lucide. Notons également qu'aucune culture étudiée par Sheils dans sa vaste étude transculturelle ne fait l'amalgame entre les deux expériences, même si une majorité affirme que le voyage astral offre un lien privilégié avec le sommeil.

Autre aspect intéressant : pour la très grande majorité des rêveurs, hormis peut-être les plus entraînés (et Laberge lui-même ne se compte pas lui-même parmi ceux-là), il s'avère presque impossible de maintenir l'état de lucidité durant tout le rêve. À un moment ou un autre, à l'occasion d'une baisse de l'attention du rêveur, le rêve reprend fatalement le dessus et le sujet oublie qu'il rêve, ou bien sombre de nouveau dans l'inconscience du sommeil. Cela n'a pas d'équivalent dans l'expérience hors du corps, où les seuls « black-out » de la conscience, quand ils interviennent, le font durant les phases de décorporation et de réincorporation.

Un nombre important de différences ressort également du travail d'interview réalisé auprès de ceux qui pratiquent les deux types d'opérations. Dans l'OBE le sujet perçoit

1. La France est l'un des rares pays occidentaux dans lequel il n'y ait aucune chaire de parapsychologie.

généralement la réalité comme objective. Si nous savons nous qu'une partie de ce qu'il observe est une projection de son propre esprit, lui, le plus souvent, l'ignore. Dans le rêve lucide, en revanche, le rêveur est toujours conscient de fabriquer lui-même l'aventure dans laquelle il est embarqué. Les partisans du rêve lucide en tirent la conclusion que l'OBER est un rêveur lucide qui n'aurait pas encore pris conscience de son pouvoir. C'est oublier un peu vite que lorsque l'OBER est lui aussi conscient de cette part de subjectivité inhérente à son expérience, cela ne l'empêche pas de vivre des situations qui n'ont rien à voir avec ses propres phantasmes, des visites à des connaissances par exemple puisqu'elles sont vérifiables et souvent vérifiées. Ce à quoi les inconditionnels du rêve lucide, Laberge en tête, répondent que l'explication se trouve là encore dans le rêve lucide associé à la « télépathie », qui acquiert d'un coup une honorabilité toute fraîche. C'est grâce à cette télépathie développée que les projeteurs iraient lire les informations concernant le lieu de leur prétendue projection dans l'esprit de la personne s'y trouvant. Quant à savoir avec quel relais télépathique les projeteurs opèrent lorsqu'ils se rendent dans un lieu où ne se trouve personne..., la réponse proposée est qu'il s'agit cette fois de perception extrasensorielle dont on veut bien se souvenir pour l'occasion que des preuves multiples ont été apportées expérimentalement.

Dans cet argumentaire, on pourrait inclure encore le fait que le rêveur lucide perçoit très rarement son corps et que s'il le fait, c'est au prix d'une création imaginaire volontaire, alors que l'OBER se trouve la plupart du temps confronté au spectacle de son propre corps et sans avoir rien décidé du tout et avant même d'avoir pu reprendre tous ses esprits. Un corps dans lequel le rêveur se sent pour sa part toujours intégré tandis que dans l'OBE, cette intégration ne survit jamais à l'abandon du niveau éthérique.

Le décor. Même si de nombreux rêves lucides ont pour cadre un décor connu du rêveur, le contexte le plus courant est celui habituel du rêve classique, à savoir une reconstitu-

tion approximative du monde réel comportant une part d'inventions et souvent même de fantastique. Le cadre dans lequel se projette l'expérimenteur, au contraire, lorsque celui-ci se contente de voyager dans notre sphère matérielle est un double exact de la réalité dans lequel, parfois, par le biais de la pensée créatrice, des éléments imaginaires vont venir s'ajouter.

Signalons enfin que de nombreux projeteurs se déclarent aptes à distinguer d'après les radiations qu'ils émettent les projeteurs des défunts ou des simples rêveurs. Ces derniers ne se rencontrent de plus qu'exceptionnellement au-delà d'une certaine fréquence de l'astral. Comme le fait remarquer Salley, dont le point de vue semble avoir évolué au fil des recherches, sans doute le rêve lucide correspond-il à un travail de la conscience à un niveau ne donnant accès qu'à sa sphère psychique personnelle tandis que des expériences du type OBE correspondent à un niveau de conscience où le personnel déborde sur le transpersonnel, c'est-à-dire sur une réalité non plus uniquement personnelle mais valable pour tous.

Les plus rationalistes prêteront une attention particulière à l'argument suivant : si les expérimentations menées auprès de certains projeteurs ont permis d'observer qu'au moment présumé de la sortie du corps le dormeur se trouvait en période de sommeil paradoxal, celle-ci ne comportait que peu de mouvements oculaires, bien moins en tout cas qu'au cours d'un rêve normal. Ce fait est-il dû à la distance existant à ce moment entre le corps et le principe conscient (se trouvant néanmoins dans le champ éthérique pour rendre possible la transmission) qui absorberait au passage certains mouvements ? On ne le sait pas encore. Mais bien plus important est le fait que les résultats obtenus au cours d'autres expérimentations ont montré qu'une partie des expériences hors du corps n'intervenait pas durant la phase de rêve mais durant celle du sommeil profond, lorsque l'activité du corps est ramenée au strict minimum vital. De nombreuses expériences menées à l'institut Monroe, notamment, semblent montrer que le sommeil delta correspond à la phase où la conscience est

complètement détachée du monde physique, période dont – en dehors du cas des projeteurs conscients – le dormeur ne garde aucun souvenir.

Enfin, si tout cela ne devait pas suffire, il est un dernier point pour lequel il me semble inadéquat de vouloir réduire l'expérience hors du corps au rêve lucide. C'est que tous ceux qui amalgament les deux expériences ne connaissent – au mieux ! – que l'une d'elles : le rêve lucide. La plupart des projeteurs partageant également l'expérience du rêve lucide sont, eux, parfaitement capables de faire la différence entre les deux. Pour eux, le rêve lucide est un marchepied, une étape intermédiaire à partir de laquelle ils vont produire la sortie hors du corps. Pour Keith Harrary, un projeteur qui réalisa de nombreuses expériences sous contrôle scientifique, la différence entre les deux « est aussi importante qu'entre le rêve normal et l'état de veille ». Bien souvent cependant, chez ces personnes, avec l'habitude de l'expérience hors du corps, la prise de conscience opérée au cours du rêve déclenchera immédiatement un « réveil » hors du corps et non plus un simple rêve lucide...

Pour clore tout à fait le débat, il est une raison très simple pour laquelle l'expérience hors du corps ne peut être réduite au rêve lucide : c'est qu'elle survient également durant l'état de veille !

Mais attention, il serait également faux de dire que les choses sont toujours aussi simples. Van Eeden comme Hugh Callaway, par exemple, malgré la richesse de leur expérience, demeurèrent leur vie durant incapables d'affirmer avec une certitude absolue s'ils venaient de vivre une expérience plutôt que l'autre.

Ces phénomènes étant tous deux des états modifiés de conscience, ils sont obligatoirement très voisins l'un de l'autre. Pour Freud, le rêve était la « voie royale » menant à l'inconscient. Or, qu'est-ce donc que l'inconscient sinon cette part de l'homme où s'inscrit et continue de vivre ses émotions et ses désirs, en un mot sa psyché, ce que nous avons appelé nous depuis le début de cet ouvrage le niveau de conscience astral qui participe d'un univers à sa mesure : le monde astral. Le rêve est un premier pas sur cette *terra*

incognita. Rêves et expériences hors du corps sont bien faits de la même « pâte ». Un matériau malléable à *souhait* dans lequel l'être (conscient ou non) modèle les images de sa vie psychique. C'est en travaillant ensuite plus ou moins cette pâte que l'on obtient le pain du rêve ou les croissants du dédoublement.

Pour Monroe, « il n'est pas difficile de reconnaître le lieu 2 comme étant le sujet des rêves et des contemplations de l'homme tout au long de son histoire ». Le fait qu'un nombre considérable d'expériences hors du corps démarrent depuis l'état de rêve est un indice de plus. Il suffit souvent d'une étincelle de lucidité comparable à celle déclenchant le rêve dirigé pour que le rêveur prenne conscience d'être hors de son corps. Voici un cas typique rapporté par Muldoon.

L'Américain rêva qu'il était dans une petite chambre dans laquelle « il n'y avait qu'un trou au centre du plafond pour laisser passer une faible lumière... Je commençais à m'élever dans les airs, mais au moment de passer au travers du trou, je restai bloqué. La moitié de mon corps – à partir des hanches – restait dans la chambre, alors que la moitié supérieure en émergeait. Je ne pouvais plus bouger dans un sens ni dans l'autre ! Je m'éveillai à ce moment et réalisai ce qui se passait. Je me trouvais projeté. Oui, c'était la vieille histoire, me réveiller d'un rêve et me trouver extériorisé mais la chose intéressante, c'est que la position du corps astral correspondait avec la position que j'avais dans le rêve. Lorsque je devins conscient, je m'aperçus que mon corps astral était "coupé en deux" par le plafond de ma chambre réelle ».

Et pour faire bonne mesure, voici, extrait parmi des centaines d'autres, un récit que Laberge a emprunté à Yram et mis au compte du rêve lucide. Son symbolisme est lumineux.

« Dans mon rêve, je traversais une grande salle, dans laquelle plusieurs personnages étaient réunis, lorsque je vis une colombe d'un blanc très pur descendre obliquement et venir se poser sur mon front. Immédiatement je fus dans

l'état de dédoublement conscient et j'en profitai pour aller rendre visite à des amis. »

Si, ainsi que la chose semble bien se produire, le corps astral se déboîte du physique durant le sommeil ou une période de celui-ci, il se trouve durant ce temps directement en contact avec la réalité astrale. C'est alors tout naturellement le niveau astral de la conscience – celui des désirs et des émotions – qui va mener la danse dans ce que nous appelons les rêves (sommeil paradoxal). À ces messages émotionnels s'ajoutent des informations symboliques envoyées par le moi supérieur, qui ne dispose que de ce seul canal de communication pour donner à la partie de lui-même incarnée des conseils sur son évolution¹.

Le corps astral se trouve à ce moment en train de flotter au-dessus du physique. Il est toujours dans le champ d'activité éthérique, ce qui permet aux perceptions de se transmettre d'un véhicule à l'autre (reproduction des mouvements oculaires). Ainsi que le rappelle à juste titre Muldoon : « le corps astral a été appelé "corps de rêve"², car c'est dans ce corps que nous rêvons, même si nous pouvons être en coïncidence ou légèrement hors de la coïncidence ou bien complètement séparés du physique ». Toute l'ambiguïté entre l'état de rêve – *a fortiori* lucide – et l'expérience hors du corps provient du fait que la conscience opère dans les deux cas depuis un même niveau de réalité.

Lorsqu'un effort est fait pour garder le contact avec les perceptions de ce niveau, on entre dans la phase lucide du rêve. Un indice du dédoublement peut y être décelé dans le

1. Tant que le contact n'est pas établi directement avec les niveaux de conscience supérieurs, le rêve (avec la méditation) demeure le meilleur outil de travail sur soi et d'évolution. En marge de l'interprétation psychologique classique donnée aux messages oniriques, un jeune chercheur français, Serge Villaverde, est en train de révolutionner l'idée chaotique que l'on se fait habituellement du monde onirique et d'en démontrer la complexe cohérence et la portée. Il ne devrait pas tarder à publier ses travaux.

2. Par de nombreuses traditions entre autres précolombiennes et d'Amérique du Nord.

fait que les rêveurs lucides à l'instar de tous les habitués d'une ascèse spirituelle (yoga, méditation, Kabbale, etc.) font davantage de rêves de vol que les rêveurs normaux. C'est dire qu'ils commencent à recevoir des éléments d'information sur leur situation du moment (détachement de la forme physique¹).

Il est bien rare qu'un habitué du dédoublement n'ait pas repris conscience au moins une fois lors d'un rêve de vol pour s'apercevoir qu'il était effectivement en train de flotter hors de son corps. De la même façon, touche-t-on rarement le fond dans les rêves de chute parce que cet instant y correspond à la remise en correspondance des corps astral et physique, et donc souvent au réveil. Quant aux impressions désagréables de « tomber du lit » survenant généralement au cours de la période d'endormissement lorsqu'un bruit ramène le dormeur à la réalité de la chambre à coucher, elles peuvent trouver une explication dans le phénomène connu de répercussion, ce choc léger consécutif à un retour précipité dans le corps.

L'expérience hors du corps proprement dite n'interviendrait que dans un troisième temps, le double se trouvant alors hors du champ d'activité éthérique à l'intérieur duquel le transit d'informations sensorielles s'opère encore en partie entre corps astral et corps physique. Elle prendrait place majoritairement au cours des périodes de sommeil delta², lorsque l'organisme connaît son minimum d'activité. Monroe considère pour sa part que ce voyage-là serait également le fait d'un grand nombre de dormeurs. Il lui fut donné de les rencontrer dans l'astral soit complètement refermés sur eux-même (rêvant, pensa-t-il), soit participant à l'une de ces classes de dormeurs dont les instructeurs devaient devenir ses compagnons. « Pendant

1. Muldoon, qui a particulièrement étudié la question, associe plusieurs types de rêves à l'extériorisation du double : les rêves de chute, de vol, de nage, de « pas de géant », d'agitation, de la « tête qui cogne » et de déplacement vers un objet fantomatique.

2. La production d'ondes delta lors des dédoublements volontaires, hors périodes de sommeil, a en tout cas été établie.

la période de sommeil hors du corps, raconte-t-il, les classes de dormeurs étaient fréquentées par un nombre incalculable d'hommes en phase de sommeil profond. La seule condition était que ce type de sommeil devait être naturel. Aucun médicament ne pouvait entrer en jeu. Combien de fois suis-je venu ici avant de connaître les OBE et autres activités de ce type. Je ne me rappelais rien quand je me réveillais, comme tout le monde. Si quelque chose en filtrait, c'était attribué à un rêve, une inspiration, une idée ou à l'imagination. » Pourquoi, sans doute, « la nuit porte conseil ».

Ce chapitre fait état d'un grand nombre d'incertitudes et de quelques disputes. C'est là le signe que nous avons commencé de redescendre sur terre, et nous tâcherons de n'en plus décoller dans les pages qui vont suivre. Ces controverses sont le lot de toute connaissance en marche et elles montrent assez que la recherche expérimentale n'en est encore sur ces questions qu'aux balbutiements de l'enfance. Moins de vingt ans en ce qui concerne l'OBE, à peine plus de cinq pour le rêve lucide.

Après avoir focalisé notre attention sur cet aspect particulier de l'expérience hors du corps, rien de tel qu'un peu de recul pour remettre ces données en perspective. Nous découvrirons bientôt que les thèses que l'on oppose aujourd'hui (rêve lucide contre OBE) ont toutes les chances d'être reconnues demain pour ce qu'elles sont, deux sœurs nées d'une même mère : la conscience humaine – à propos de laquelle la psychologie a mis en évidence que loin de se borner à un état de veille affublé du fourre-tout bien pratique de l'inconscient, elle était sujette à bien des *modifications*.

Et si, en dernier ressort, ce n'était pas l'expérience hors du corps qui n'était qu'un rêve mais le rêve lucide qui soit déjà beaucoup plus qu'un simple rêve?... Nous laisserons Stephen Laberge conclure. Après avoir fait remarquer que les activités oculaires et cérébrales observées durant les rêves lucides semblent indiquer que l'imagerie onirique arrive à la conscience par un phénomène plus proche de la perception que de l'imagination, Laberge explique que

« chanter et compter en rêve lucide engendrent des changements (au niveau de l'activité cérébrale) importants qui équivalent ceux survenant lors de l'accomplissement réel des tâches. Cela laisse à penser que le rêve lucide (et par extension, le rêve en général) correspond davantage à l'action réelle qu'à la seule imagination ». Intéressant, non ?

CHAPITRE 13

LES ÉTUDES EXPÉRIMENTALES

Naturellement, je ne m'attends pas à être cru sur parole et je ne m'en soucie guère : la partie se joue sans témoins entre moi et ce quelque chose – ou quelqu'un – dont la nature et la signification se dérobent...

André Hardellet

L'étude de l'expérience hors du corps comme celle de l'ensemble des phénomènes dits « paranormaux » a longtemps été l'affaire de francs-tireurs. Une particularité rapproche tous ces pionniers les uns des autres, quelles qu'aient été leurs convictions spirituelles ou scientifiques : ils occupaient presque toujours à la fois la place du sujet vivant l'expérience et celle de l'observateur chargé d'en tirer les leçons.

Je n'oublie pas, naturellement, les travaux effectués par les adeptes de l'hypnose et du magnétisme. Les succès qu'ils obtinrent et tout spécialement la matérialisation suffisante du double pour qu'en soient pris des clichés ont été évoqués en début d'ouvrage et ne sont pas un résultat négligeable.

Nous l'avons vu également, il ne se présenta nul continuateur dans ce domaine et les recherches ne devaient reprendre qu'un demi-siècle plus tard, sous des formes que nous allons découvrir à présent.

C'est donc à la Society for Psychical Research que l'on doit les premières tentatives de recensements et d'analyses de ce type d'expérience avec la publication en 1886 du *Fantômes des vivants*. Mais il faudra attendre encore plus de soixante ans pour que soient menées les premières véritables études scientifiques. Recherches statistiques tout d'abord avec la première étude sur le sujet, menée par l'Américain Hart, qui obtint 27 % de réponses positives à la question : « Avez-vous vécu une expérience dans laquelle votre conscience était localisée hors de votre corps physique ? » Quelques années plus tard, en 1961, Crookal réunit plusieurs centaines de témoignages de projeteurs et commence de dégager les aspects les plus communs de l'expérience. Celia Green (1967) mène à son tour à Oxford deux enquêtes statistiques et obtient successivement 19 % puis 34 % de réponses positives. Naturellement ces chiffres englobent tous les types d'états modifiés de conscience dans lesquels une personne « se sent » hors de ses limites corporels, fût-ce de façon extrêmement fugitive et sans qu'il s'agisse pour cela d'un véritable voyage dans d'autres dimensions. Les chiffres obtenus, pourtant, en révélant l'ampleur d'un phénomène que l'on pensait jusqu'alors exceptionnel suscitent un intérêt accru à son égard.

Dans les années soixante, les parapsychologues américains considérés avec raison outre-Atlantique comme de véritables scientifiques œuvrant avec une rigueur intellectuelle et expérimentale irréprochables, entreprennent les premiers essais de dédoublement en laboratoire.

C'est le professeur de psychologie Charles Tart qui inaugure en 1964 ce genre de travaux au moment où il a la chance d'être mis en contact avec un sujet connaissant des OBE depuis l'enfance. Miss Z (qui préféra garder l'anonymat) se dédoublait ainsi pratiquement toutes les nuits pour se retrouver flottant au-dessus de son lit. S'étant aperçue très tôt que cette singularité éveillait chez les gens à qui elle

s'en ouvrait une certaine méfiance, miss Z avait cessé une bonne fois pour toutes d'en parler et, n'étant par ailleurs capable d'aucun contrôle sur le phénomène, ne s'y était pas intéressée elle-même plus que cela. Il y eut quatre tentatives réparties sur deux mois au cours desquelles Tart demanda chaque fois à miss Z d'essayer, une fois qu'elle serait hors de son corps, de lire un nombre de cinq chiffres placé au-dessus d'une pendule, près du plafond. Pour se familiariser avec ce mode opératoire, miss Z s'était entraînée à lire durant une semaine un papier du même genre posé sur sa table de nuit. Le jour où les expérimentations commencèrent, elle affirma à Tart y être parvenue les sept fois.

La première tentative effectuée en laboratoire ne donna aucun résultat. Au terme de la seconde, miss Z rapporta s'être dédoublée suffisamment haut au-dessus de son corps pour lire l'heure sur l'horloge mais pas les chiffres situés au-dessus. Lorsque miss Z reprit conscience hors de son corps la troisième nuit, elle se trouvait cette fois en plein ciel nocturne et ne parvint pas à regagner la pièce du laboratoire. Elle rendit alors visite à sa sœur avec laquelle elle communiqua télépathiquement (NVC) avant de se retrouver de nouveau dans son corps. La quatrième tentative en revanche fut couronnée de succès. Miss Z rapporta le nombre exact (15 132) en racontant qu'elle avait éprouvé quelques difficultés à le lire car le carton était posé à plat sur l'étagère et non verticalement comme elle s'y attendait. Un peu plus tard dans la matinée, néanmoins, Tart, dont la rigueur était extrême, préféra annuler ce résultat lorsqu'il s'aperçut qu'à la lumière du jour (la chose demeurant *a priori* impossible dans l'obscurité) il était possible à une personne douée d'une excellente vue de lire le nombre écrit sur le carton qui se reflétait sur la peinture laquée du plafond.

En réalité, le fait le plus remarquable de cette série d'expérimentations fut pour Tart d'avoir pu relever lors des périodes de sommeil où miss Z s'était dédoublée un tracé EEG d'un type très particulier : « un tracé de phase I de sommeil plutôt peu développé, qui était dominé par une activité alphaïde, et souvent mélangé avec des périodes

transitoires d'éveil : cette activité alphas était toujours de 1 à 1,5 cycle par seconde plus lente que son rythme alpha normal d'éveil... de plus, je peux dire avec quelque certitude que les expériences OB de miss Z ne se passent pas pendant la phase de rêve normal¹ ».

Ce fameux rythme alphas (sorte de rythme alpha ralenti) accompagnant les dédoublements de miss Z intriguait fort Charles Tart. Rien de semblable ne semblait jamais avoir été mentionné dans les travaux sur le sommeil, ce que lui confirma peu après le grand spécialiste de la question, William Dement. Quel qu'ait donc été l'état de conscience dans lequel s'était trouvé miss Z lors de ses dédoublements, il ne pouvait en tout cas s'agir d'un rêve.

L'année suivante, Tart eut de nouveau l'occasion de tenter une série d'expériences sur un sujet doué, un certain Robert Monroe, qui souhaitant également à l'époque conserver l'anonymat se fit appeler monsieur X dans les comptes rendus expérimentaux. Huit tentatives eurent cette fois lieu, étalées sur neuf mois.

Bien que Monroe ne parvint pas une seule fois à lire le nombre exact (il ne put jamais atteindre le carton) et se déclara considérablement gêné par les électrodes et les fils électriques qui le clouaient sur son lit de camp, il réussit par deux fois au cours de la huitième et dernière séance à sortir de son corps. Sa première sortie ne dura que quelques secondes car il éprouvait des difficultés inhabituelles à respirer. Il regagna son corps au plus vite. Et après avoir fumé une cigarette (*sic* !), pratiqué des exercices de relaxation et suivi la procédure qu'il utilisait à l'époque pour se dédoubler, il se retrouva debout dans la petite pièce d'où il décida d'aller rendre visite à la technicienne qui surveillait les opérations dans la pièce voisine. La pièce de contrôle étant vide, il traversa la cloison donnant sur une troisième pièce et trouva la femme en conversation avec un homme. Monroe rapporte alors que la femme se montra folle de joie

1. A psychological study of out of body experiences in a selected subject *Journal of American Society for Psychical Research* n° 62, 1968.

du fait de sa réussite et l'embrassa tandis que l'homme ne parut pas le remarquer. Une fois de retour dans son corps, il décrivit l'homme à la technicienne et s'enquit auprès d'elle de savoir ce qu'elle avait fait. Celle-ci, si elle ne conservait pas le souvenir d'avoir remarqué la présence de Monroe¹, se trouvait bien en effet durant l'expérience dans une petite pièce adjacente (où elle n'aurait pas dû être) en conversation avec son mari (qui n'aurait pas dû être là)...

Encouragé par ce demi-succès tardif dont il ne voulut naturellement tirer aucune conclusion, Tart décida d'ajouter une dernière nuit d'expérimentations aux huit précédentes. Monroe y parvint de nouveau par deux fois à sortir de son corps, mais se perdit dans les couloirs et les cours intérieures de l'hôpital qu'il ne connaissait pas et dont il donna une description juste. Le fait que Monroe ne connût pas la disposition des lieux demeura malheureusement invérifiable par Tart, qui eût largement préféré que son sujet lui communiquât les cinq chiffres !...

Un certain nombre de données intéressantes retinrent néanmoins l'attention du chercheur. Il retrouva tout d'abord avec satisfaction les fameuses ondes alpha ralenties caractéristiques des OBE de miss Z, bien qu'elles ne fussent cette fois pas aussi fréquentes que lors de la première étude. Puis il remarqua une activité cérébrale peu banale lors de la phase I du sommeil (sans rêves), ainsi qu'un tracé d'ensemble tout à fait inhabituel et qui ne ressemblait à rien de ce que l'on voyait d'ordinaire : le rythme alpha s'y promenait allègrement d'un bout à l'autre de sa fréquence de définition (entre huit et treize hertz, alors qu'il est habituellement stable chez un même individu), les ondes thêta en faisait également à leur tête et piquaient des sprints étranges ; on ne trouvait, enfin, dans l'EEG nulle trace d'ondes delta, lesquelles apparaissent habituellement une demi-heure environ après le début de l'endormissement. Bien que la chose ne pût être vérifiée,

1. Il semble bien, là encore, que la rencontre ait eu lieu à un autre niveau de conscience : entre le double de la jeune femme et celui de Monroe.

Tart suggéra que tout cela avait peut-être à voir avec le fait que Monroe déclarait rester conscient durant les périodes initiales du sommeil (phases 1 et 2) alors que l'EEG suggérerait le contraire. Tart conclut que son sujet était sans doute capable « de rester conscient à un degré inhabituel dans cet état et passait une grande partie de son sommeil dans l'état hypnagogique (entre veille et sommeil). Or, il est vrai que les techniques de sortie du corps mettent l'accent sur cet état, et considèrent le contrôle des pensées dans cet état comme une première étape ».

Si contrairement à ce qui avait été observé chez miss Z, les OBE de Monroe semblaient avoir eu lieu durant les périodes de sommeil REM (avec rêves), celles-ci ne présentaient pas pour autant un visage habituel et les mouvements oculaires y étaient nettement moins nombreux que durant les périodes de rêve classiques.

On notera enfin que l'abondance simultanée des rythmes thêta et des fameuses ondes alpha très basses est un schéma fréquentiel qui sera retrouvé dans des expérimentations ultérieures réalisées auprès de yogis en état de méditation profonde¹, d'une part, à l'institut Monroe² ainsi que dans l'étude réalisée récemment par Gabbard et Twemlow, d'autre part.

Tart ne put naturellement pas conclure sur une quelconque preuve de l'OBE et se contenta d'affirmer que ces états « exotiques » qui étaient certainement plus que de simples rêves n'étaient pas en tout cas des « expériences mystérieuses débordant du cadre de l'investigation scientifique ». La preuve en était que lui-même avait obtenu des résultats qui pour être encore difficilement interprétables n'en étaient pas moins significatifs de la réalité d'un phénomène spécifique.

1. Travaux du docteur Elmer Green avec le yogi Rama, notamment.

2. « Tous les sujets vivant une OBE ou un autre phénomène psychique tendent à produire comme schéma de base des fréquences alpha basses, une augmentation des rythmes thêta et delta... et une activation sur de hautes fréquences du lobe temporal. » *Hémisync journal*, vol 9, n° 4.

Six années plus tard, le célèbre parapsychologue américain Karlis Osis réalisa trois nouvelles études sur des sujets qui avaient la capacité de se dédoubler durant l'état de veille. Cela permettait entre autres de connaître le moment où ils réintégraient leur corps et de localiser avec précision le tracé EEG correspondant à l'OBE. Trente-neuf séances eurent lieu avec un premier sujet dénommé Ingo Swann, vingt autres avec Alex Tanous et dix enfin avec un certain Keith (Blue) Harrary. Tous trois étaient des sujets doués qui pratiquaient l'expérience hors du corps depuis de longues années et étaient bien connus de l'ASPR, pour laquelle ils s'étaient livrés à plusieurs reprises à des expériences psi très concluantes¹.

Swann, qui se dédoublait à partir d'un fauteuil dans lequel il était confortablement assis, obtint des résultats en dents de scie. Parfois, il reproduisait les dessins-cibles avec une précision étonnante, parfois, il ne « voyait » rien. Anecdote amusante : lors d'une tentative au cours de laquelle il se sentait particulièrement « aveugle », il s'interrompit, convaincu que quelque chose clochait. Il demanda à l'assistant pourquoi la cible n'était pas éclairée. L'assistant lui affirma que tout le dispositif était correctement en place mais, par acquis de conscience, il alla ouvrir la petite boîte dans laquelle était enfermé le dessin pour découvrir... que l'ampoule était grillée.

Tanous, de son côté et sur cent quatre-vingt-dix-sept épreuves menées à bien, identifia correctement l'objet cent quatorze fois ! Harrary ne fit pas preuve d'une aussi belle

1. ASPR : American Society for Psychical Resarch. Swann excellait tout particulièrement dans ce que les Américains appellent la « remote view », la vision à distance. Tout comme Joe MacMoneagle dont il a déjà été question, il était capable de donner la description d'un lieu à partir des seules indications de longitude et de latitude. La marge d'erreur de Swann tournait autour de 20 % et celle de MacMoneagle n'excède pas les 10 % ; qu'on leur donne à décrire un coin du désert australien ou le centre ville de Lima. Tous deux expliquent qu'ils se « rendent sur place en esprit », ce qui assimile de toute évidence la vision à distance au dédoublement.

régularité mais obtint également quelques résultats extrêmement probants.

Dans ces trois cas, les enregistrements EEG mirent en évidence une baisse significative de l'amplitude des tracés d'onde durant les périodes correspondant à l'OBE ainsi qu'une absence (très nette chez Swann) des mouvements oculaires, laissant présager que les sujets n'étaient pas en train de rêver. Ce résultat difficile à interpréter – personne ne sachant ce que cette activité cérébrale pouvait bien signifier – venait néanmoins confirmer les conclusions de Tart. Ce fut malheureusement là le seul point de comparaison possible, l'expérimentation sur des sujets endormis et éveillés présentant trop de différences. Osis découvrit également que parallèlement à cette baisse d'intensité électrique, les séquences OBE étaient associées à « une accélération des ondes cérébrales dans la région visuelle, occipitale de son cerveau¹ ».

Blue Harrary se livra par ailleurs aux électrodes de divers autres chercheurs, et les professeurs Janis et Hartwell purent ainsi établir que sur ce sujet du moins, les séquences OBE se distinguaient nettement des périodes de relaxation et de rêve. Enfin, Blue Harrary réalisa avec le parapsychologue Robert Morris plusieurs expériences au cours desquelles il tenta de signaler sa présence à un chaton situé dans une autre pièce. Les avocats du diable ayant répondu à Morris que les détecteurs de présence (polygraphes) que déclenchaient Tanous et Harrary pouvaient très bien l'avoir été par un phénomène de psychokinèse (action à distance au moyen de l'esprit), Blue et Morris avaient alors imaginé l'expérience du chaton.

Au cours d'expérimentations précédentes, Harrary s'était déjà révélé être beaucoup plus doué pour reconnaître les personnes que les objets et il avait ainsi pu identifier tous les collaborateurs de Morris se trouvant dans la salle de réunion, ainsi que la place occupée par chacun. À cette

1. *Physiological correlates of reported out of body experiences*. 1977. Journal of the SPR n° 772.

occasion comme en une ou deux autres, Morris et ses collaborateurs furent obligés d'admettre qu'ils avaient « ressentis » fortement une présence dans la pièce.

Morris et Blue Harrary étaient donc convaincus que les animaux et tout particulièrement les chats étaient capables de détecter la présence des doubles. Bien qu'il soit toujours délicat de tirer des conclusions de l'observation du comportement animal, Morris put observer au cours de plusieurs séances des réactions très significatives à chaque fois que Blue prétendait s'être retrouvé en compagnie d'un jeune animal. Les expériences furent interrompues lorsque le chaton, habitué à la présence du « fantôme », ne daigna plus lui prêter la moindre attention.

En 1974, un professeur de psychologie de l'université de Virginia, John Palmer, eut l'idée de mener des études non plus sur des sujets doués mais sur un échantillon neutre de la population estudiantine. Entre 1974 et 1979, il entreprit quatre expérimentations successives avec plusieurs dizaines d'étudiants volontaires et en utilisant des techniques diverses pour déclencher l'OBE. Les résultats de la première session furent très décevants. Bien que vingt et un des soixante participants aient déclaré être sortis de leur corps, on n'enregistra aucun résultat significatif au niveau des cibles que ceux-ci devaient visiter. Cet échec fut mis sur le compte de la technique retenue pour déclencher l'OBE (cassette audio avec suggestions) et qui réclamait une participation active de l'hémisphère gauche rationnel du cerveau. Pour sa seconde session, Palmer utilisa la technique du ganzfeld ou champ visuel uniforme, et l'on installa à cet effet sur les yeux des étudiants une demi-balle de ping-pong afin qu'ils n'aient plus dans leur champ visuel que la lumière uniforme et tamisée éclairant la pièce. Tandis qu'un premier groupe devait induire une OBE pour aller lire les cibles, un second se consacra uniquement à essayer de les visualiser. Les résultats furent cette fois extrêmement significatifs et la plupart de ceux qui prétendirent au sein du premier groupe avoir eu une OBE (65 % !) purent reproduire les cibles dans des proportions dépassant largement le cadre du hasard. Palmer fut donc en mesure

de conclure : « Les résultats de cette dernière expérimentation renforcent l'évidence de l'existence d'une relation authentique entre l'état OB et la réceptivité extrasensorielle. »

Manière de dire que même si il n'y avait pas là de preuve qu'il y ait eu voyage hors du corps, ce que l'on appelait OBE correspondait en tout cas de façon certaine à une modification notable de la conscience des sujets, au cours de laquelle un accroissement significatif des facultés psi (télépathie, vision à distance) se manifestait. C'est cette dernière interprétation que retiennent naturellement les opposants à l'OBE qui la réduisent systématiquement à la combinaison : rêve ou hallucination + capacité psi. Le fameux paramètre psi que ces mêmes personnes s'étaient évertuées à nier des décennies durant¹ et qui devenait du coup un pis-aller acceptable, plus acceptable en tout cas que l'idée d'une conscience capable de flotter au gré du vent loin de son support physique.

Les troisième et quatrième séances organisées les années suivantes avec une cassette hémisync puis de nouveau avec la technique du ganzfeld afin de contrôler les EEG des participants ne permirent d'obtenir qu'un résultat très partiel mais cependant intéressant : trois des sujets montrèrent un EEG particulier, comportant plus de 30 % d'ondes thêta ; or tous trois connurent une OBE à ce moment.

Par ailleurs, diverses études furent menées au cours de ces années et des suivantes pour déterminer s'il existait un profil type de l'OBer. Il n'en était rien et aucune dominante de sexe, âge ou appartenance socioculturelle ne se dégagait de ces enquêtes. L'OBer était monsieur Tout le

1. Des centaines d'expérimentations en laboratoire aussi bien en Occident que dans l'ex-URSS ont démontré sans ambiguïté possible que le phénomène psi est un processus parfaitement normal et sain de la conscience. Voir notamment les travaux de Tart et Harray de l'institut de recherches Stanford de Californie, *L'Énergie de l'esprit*, aux Éditions Flammarion, ou le livre Stanley Krippner, *Les Pouvoirs psychiques de l'homme*, aux éd. du Rocher.

monde et rien ne laissait deviner celui ou celle ayant vécu une telle expérience.

Deux conclusions au moins peuvent être tirées de cette série d'expérimentations. La première est que leur nombre est encore grandement insuffisant pour pouvoir dégager des conclusions définitives sur l'OBE. Effectuées ici durant le sommeil, là pendant la veille, sur des sujets doués puis sur des novices, les variables sont trop nombreuses et les résultats significatifs semblent trop spécifiques à chacun des sujets pour que l'on puisse associer un quelconque état de conscience connu à l'OBE. Il ne semble pas d'ailleurs – et c'est là la seconde conclusion possible – que l'EEG soit le meilleur outil pour cerner la physionomie que revêt sur le niveau matériel une expérience dont l'essentiel se joue ailleurs.

Il faut essayer, bien entendu, de travailler avec ce que l'on a mais, comme le dit Monroe, dont les résultats obtenus à l'institut varient encore de ceux de Tart et de ses successeurs – un schéma d'ondes delta (sommeil profond) serait continuellement associé à l'OBE – : « on mesure la fumée, pas le feu » et ce n'est certes pas par le biais de tracés polygraphiques que l'on parviendra jamais à « prouver » aux oreilles cartésiennes que la conscience se sépare du corps. Tout au plus pourra-t-on isoler un schéma de fonctionnement physiologique spécifique à l'OBE, le différenciant des états de relaxation et de rêve.

Quand l'expérimentation aura montré cela – pour autant que la fumée de l'un soit différente de celle de l'autre, ce qui n'est pas encore assuré –, on saura que l'impression de vivre une expérience hors du corps entraîne chez un sujet un certain type de fonctionnement cérébral et rien d'autre. Par ailleurs, il faut se souvenir que le comportement du projeteur hors de son corps est si intimement lié à son inconscient qu'une pensée parasite le détourne facilement de son projet initial. La production de phénomènes psychiques, contrairement à la physique, ne dépend pas que de conditions matérielles mais également de facteurs psychologiques infiniment plus complexes à maîtriser. De ce fait, Monroe, qui connaît bien la question, ne s'étonne pas du

tout « que tant d'expériences visant à produire des données vérifiables se soient soldées par des échecs. Les difficultés sont telles qu'on est parfois amené à se demander comment il est possible qu'on ait réussi à obtenir des résultats précis ». Ce dont convient le docteur Lemaire, chercheuse française pourtant farouche détractrice de l'OBE, en affirmant qu'« il est sans doute vain de vouloir prouver le psychique. La science n'est pas dans son rôle en s'y essayant, elle n'est en tout cas l'outil le plus approprié pour cela ».

C'est pourquoi un certain nombre de parapsychologues pensent désormais que le seul moyen d'affirmer de façon probante l'authenticité et la spécificité de l'expérience hors du corps est d'opérer un retour à la case départ pour reprendre les expérimentations reposant sur la détection physique du double telles que les avaient amorcées au début du siècle les de Rochas et autres Durville¹. Nous en sommes là aujourd'hui et concluons cette rétrospective sur une remarque judicieuse du chercheur Roy Salley, qui rappelle que si l'on veut bien accepter un instant l'existence d'une conscience et même d'un corps à un niveau différent du nôtre, « astral » pour reprendre le vocabulaire d'usage, il faut alors reconnaître que ce corps et cette conscience ne sont certainement pas conçus pour fonctionner au niveau du monde physique pour lequel nous avons déjà tout ce qu'il nous faut. Il n'est pas étonnant alors que les expérimentations menées depuis ce niveau ne soient que très imparfaitement adaptées pour en démontrer l'existence et donnent de si pauvres résultats.

Mais avant de nous tourner vers une approche encore différente de l'expérience hors du corps, l'approche psycho-

1. D'autres songent à reprendre des expérimentations au cours desquelles le projeteur essaierait d'avoir une action physique sur un objet réel. Durville y obtint quelques résultats avec un dynamomètre et Réant et ses élèves avec leur balance de haute précision. Mais ce mode opératoire se heurte par avance à la critique formulée par certains qui rappellent qu'un autre pouvoir psi, la télékynésie (faculté d'agir à distance), peut très bien jouer un rôle dans ce type de manifestation...

logique, qui, sans « prouver » davantage quoi que ce soit, parvient à des résultats plus gratifiants parce qu'elle est mieux adaptée à l'analyse d'un phénomène indissociable de la conscience, nous nous attarderons encore un instant pour proposer à la réflexion du lecteur des éléments ne constituant certes pas des preuves au sens strict du terme mais que l'on pourrait assimiler à ce que dans le domaine juridique on a pris l'habitude de nommer des « commencements de preuve » et qui doivent, de toutes les façons, être pris en compte au moment de se faire son propre jugement sur l'affaire.

La description de lieu ou d'actions par le projeteur

Les exemples sont si nombreux qu'il est difficile d'en retenir un en particulier. La plupart des sorties hors du corps comportent de telles observations vérifiées par la suite par le projeteur. On retiendra parmi elles les cas très fréquents de NDE au cours desquels, lors de la sortie du corps, l'expérimenteur a assisté aux soins et tentatives de réanimation que lui prodiguait l'équipe médicale, notant en particulier un certain nombre de détails, invisibles depuis la position occupée par le corps. On notera également avec intérêt les cas d'aveugles ayant été en mesure de décrire les lieux et les visages du personnel médical ainsi que leurs vêtements.

Les sorties attestées par des témoins

Outre un certain nombre de cas dans lesquels le projeté est parvenu à se manifester en ayant une action sur le monde matériel (déplacements d'objets, bruits, contacts,

physiques ou même pincements ayant laissé une trace – Monroe, entre autres, le signale –), à l'attention de personnes demeurées dans leur corps, cas auxquels les plus critiques opposent la possibilité qu'une telle action ait été produite par psychokinèse, on trouve un nombre non négligeable de témoignages faisant état de l'observation par des tiers du double d'une personne se trouvant au même moment dans un autre lieu. Ceux établis autour du cas à plus d'un titre exceptionnel de mère Yvonne-Aimée sont aussi abondants que sérieusement fondés, et le seul moyen de les « casser » revient à peu de chose près à prétendre que tous ces témoins furent victimes d'hallucinations patentes. Pour nous en tenir aux projeteurs évoqués dans cet ouvrage, on a vu que Raymond Réant parvint également à se signaler auprès de membres de sa famille. Des centaines de cas analogues émanant de personnes anonymes n'ayant aucun intérêt apparent à travestir la réalité emplissent par ailleurs les archives des sociétés d'études parapsychologiques telles que la SPR, sa cousine américaine l'ASPR ou en France, l'Institut métapsychique¹.

Le somnambulisme astral

On pourra également mentionner dans une catégorie de phénomènes différant quelque peu dans la forme mais certainement identiques dans le fond, les très nombreux cas de « rêves » au cours desquels des personnes se retrouvent à visiter des endroits inconnus d'elles dans lesquels elles seront amenées à se rendre (qu'elles le sachent ou non) dans un futur plus ou moins proche. Sans doute, là encore, ne s'agit-il pour certains que de rêves « prémonitoires »... Ils prennent toutefois un autre visage lorsque les habitants du

1. Les adresses sont regroupées en fin d'ouvrage.

lieu en question prétendent l'endroit « hanté » avant de découvrir que le fantôme en question n'est autre que la personne qu'il voit débarquer un beau matin, celle-là même qui « rêvait » se trouver dans cet endroit inconnu. Un certain nombre de cas de somnambulisme astral fort troublants ont ainsi été réunis et publiés dans la *Revue d'études psychiques*.

Les sorties à deux ou en groupe

Si plusieurs personnes étaient capables de se dédoubler en même temps et rapportaient chacune de leur côté un récit identique de leur aventure, ce serait un pas décisif dans l'affirmation du caractère objectif de la réalité éprouvée hors du corps et l'infirmité de l'hypothèse selon laquelle le voyage astral n'est qu'un petit tour de manège « dans sa tête ». Malheureusement, il n'est déjà pas commode de mener des expérimentations avec un projeteur unique. Avec plusieurs, les difficultés se trouvent multipliées non par deux mais par dix, et les chances d'obtenir de deux personnes qu'elles se dédoublent au même moment dans des conditions de confort physique et psychologique adéquates ont paru si faibles aux expérimentateurs que l'expérience n'a jamais encore été tentée.

Cela ne veut pas dire, naturellement, que la chose ne soit jamais advenue hors des laboratoires. En dehors des véritables « voyages organisés » dont le pavillon de Raymond Réant est chaque semaine la base de départ, l'écrivain René Daumal s'est ainsi dédoublé à plusieurs reprises avec l'un de ses amis, Robert Meyrat : « C'est un monde réel que celui où, il y a quelques années, je donnais des rendez-vous nocturnes à un ami, Robert Meyrat. Nous n'avions pas besoin d'escalader la grille de la maison familiale pour nous échapper par les rues désertes d'une ville de province, et nous donner des nuits entières de

merveilles aventures... Je marchais dans des quartiers tout à fait inconnus de la ville, et Meyrat marchait près de moi. Le lendemain, en plein jour, nous retrouvions Gilbert-Lecomte et Vaillant, et leur racontions notre promenade¹. »

Calloway en fit autant et Harrary rapporte, lui, avoir aidé un jour un camarade à sortir de son corps. Yram fit mieux que cela puisqu'il eut l'idée d'expérimenter le dédoublement en compagnie de sa femme et que tous deux connurent en ces occasions l'aventure extraordinaire de la « communion des âmes ». En France, de nos jours, Anne et Daniel Meurois-Givaudan assurent sortir presque chaque nuit de concert.

Hormis le cas d'Yram, tous les autres exemples font référence à des épisodes validés chaque fois par les deux participants.

Bien sûr, rien ne prouve là encore que tous ces gens ne soient pas d'affreux menteurs cherchant à se rendre intéressants. Et rien ne prouve non plus qu'ils n'aient pas été tous victimes d'hallucinations « collectives »... Chacun demeure seul juge.

La valeur de l'expérience

De nombreuses études ont montré qu'au même titre que les expérimentateurs de NDE, les projeteurs demeuraient profondément marqués par leur expérience. Une prise de conscience s'opère tandis qu'ils prennent « du recul » par rapport à leur corps et à leur vie. Leurs systèmes de croyances changent, parfois radicalement. La plupart, en tout cas, se libèrent de la crainte de la mort et se mettent à privilégier dans leur vie les valeurs de l'« être » par rapport

1. Extrait de *Le Grand Jeu* n° 3 « Vaillant » est l'écrivain Roger Vaillant.

à celles de l'« avoir ». Des changements aussi profonds et durables sont-ils sérieusement envisageables sur la base d'une hallucination momentanée ou d'un simple rêve ?

Un dernier indice

Un autre argument doit être enfin ajouté à ces indices destinés à nourrir la réflexion. De l'avis même des chercheurs travaillant sur le rêve – Laberge en tête –, on n'est de moins en moins certain que les images perçues par le rêveur soit le pur fruit de son imagination. L'observation des mouvements oculaires associés aux périodes de rêves (lucides notamment) tend à faire penser que nous serions là en présence d'un processus réel de perception, et que le rêve ne serait donc pas fabriqué dans le cerveau où la conscience en prendrait connaissance directement.

Ainsi, même si l'esprit du rêveur ou du projeteur possède un pouvoir créatif sur ce qu'il perçoit, les objets perçus n'en auraient pas moins une existence indépendante de son circuit mental. À la lumière de tout ce qui a déjà été dit dans ce volume sur les images, il n'est pas difficile d'imaginer que le cadre dans lequel l'imagerie onirique se manifesterait n'est autre que cette réalité à laquelle nous nous intéressons depuis le début, le monde astral.

Naturellement, pour que tous ces éléments puissent être retenus comme autant de « commencements de preuves » valables, il faudrait qu'un véritable travail d'enquête et de vérification soit réalisé autour de chaque témoignage. Entreprise longue et minutieuse, nécessitant des fonds importants pour être menée à bien, et à laquelle personne ne s'est encore attaquée.

Rappelons pour finir que depuis la découverte par Burr d'un champ électromagnétique autour du corps physique, l'existence du corps astral n'est plus une simple croyance même si la présence de ce double ne démontre en rien la réalité du dédoublement.

Chercheur	Pays	Population interrogée	Méthode de sélection	Taille de l'échantillon	% d'OBE
Hart (1954)	États-Unis	Étudiants de faculté	Classe de sociologie	155	27,1
Green (1967)	Angleterre	Étudiants de faculté	Volontaires	115	19
Green (1967)	Angleterre	Étudiants de faculté	Volontaires pour des expériences sur les phénomènes psi	380	34
Tart (1971)	États-Unis	Consommateurs de marijuana à la faculté	Consommateurs réguliers (+ de 12 fois)	150	44
Haraldson (1977)	Islande	Adultes de 30 à 70 ans	Courrier envoyé au hasard	902	11
Blackmore (1978)	Angleterre	Étudiants de faculté	Distribution d'un prospectus sur l'OBE	132	11
Blackmore (1984)	Angleterre	Habitants de Bristol	Courrier envoyé au hasard	592	12,2
Palmer (1979)	États-Unis	Étudiants de faculté	Courrier envoyé au hasard	268	25
Palmer (1979)	États-Unis	Habitants de Charlottesville	Courrier envoyé au hasard	354	14
Irwin (1980)	Australie	Étudiants de faculté	Première année de psychologie	177	12
Kohr (1980)	États-Unis	Membre d'association pour l'enrichissement spirituel	Intérêt pour la question	406	50
Ryers (1983)	États-Unis	Étudiants de faculté	Première année de psychologie (volontaires)	200	23

Tableau 2 : Études menées pour déterminer la fréquence de l'expérience hors du corps (OBE)

CHAPITRE 14

L'EXPÉRIENCE HORS DU CORPS À LA LUMIÈRE DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

*Mais à l'instant même où la gorgée
mêlée de miettes du gâteau toucha
mon palais, je tressaillis, attentif à ce
qui se passait d'extraordinaire en moi.
Un plaisir délicieux m'avait envahi,
isolé, sans la notion de sa cause. Il
m'avait aussitôt rendu les vicissitudes
de la vie indifférentes, ses désastres
inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la
même façon qu'opère l'amour, en me
remplissant d'une essence précieuse :
ou plutôt cette essence n'était pas en
moi, elle était moi... Et je recommence
à me demander quel pouvait être cet
état inconnu, qui n'apportait aucune
preuve logique, mais l'évidence de sa
félicité, de sa réalité devant laquelle
toutes les autres s'évanouissaient.*

Marcel Proust

Il y a la science et puis il y a les sciences humaines. Le fait même d'avoir dû relativiser au moyen d'un adjectif la volonté d'absolu et l'aspiration au définitif dont s'entoure généralement le concept de science dit suffisamment que pour tout ce qui concerne l'homme, les choses ne se peuvent simplement ramener aux seuls chiffres.

Il existe en vérité deux manières d'essayer d'atteindre la réalité. La première est la méthode scientifique expérimentale.

tale, qui tente d'éliminer toute approche subjective de l'objet à connaître en remplaçant l'être humain par des instruments de mesure. Elle y parvient dans une mesure dépendant directement de la nature même du sujet d'observation¹. Relativement fiable quand il s'agit d'apprécier la composition moléculaire d'un météore, elle se révèle d'une pitoyable utilité dès qu'il s'agit de s'attaquer au comportement humain et particulièrement à la vie psychique. Seule la seconde méthode d'approche du réel, accordant, elle, une part prépondérante aux facultés psychologiques forcément subjectives de l'observateur (intuition, sensation, sentiment, etc.), a jusqu'à ce jour autorisé quelque progrès dans la connaissance de la nature humaine. C'est au moyen de cette seconde méthode que la plupart des progrès réalisés dans le domaine de la psychologie – et une part bien plus importante qu'on ne le croit de ceux réalisés dans les sciences dites « dures » – ont été accomplis.

On comprendra alors aisément qu'une réalité comme celle de l'expérience hors du corps ait plus de chance d'être approchée par l'esprit que par le microscope.

Mais la psychologie comme toutes les sciences se base sur l'observation d'un certain nombre de cas à partir desquels on tente de tirer des lois plus générales puis une théorie. Il semble qu'en matière de recherche sur l'OBE, on n'en soit encore qu'à la première partie du processus. Les données sont à la fois trop dispersées et trop insuffisantes pour pouvoir être rapprochées avec profit et qu'en soient

1. Les travaux de Rosenthal (1977), puis d'Orne, entre autres, ont montré qu'il n'y avait pas d'objectivité absolue dès lors qu'un observateur humain se trouvait mêlé au processus expérimental. L'observateur influence *toujours*, ne serait-ce que dans une faible mesure, le résultat de l'expérience qui comporte dès lors une composante subjective. Ce point théorique trouve une application admirable dans l'observation des particules subatomiques (nous y viendrons). Et dès que l'on passe à un champ d'expérimentation mettant en jeu des facteurs émotionnels ou psychologiques (études sur l'animal et l'homme), cette influence de l'observateur sur le résultat de l'expérience acquiert des proportions si considérables qu'elles sont aujourd'hui prises en compte par les psychologues et les parapsychologues.

tirées des lois d'ensemble. Pour les scientifiques, s'entend, car, ainsi que nous l'avons vu tout au long de cet ouvrage, les « théories » et modèles d'explication émanant de courants de pensée spiritualistes ne manquent pas. Elles offrent une cohérence et paraissent coller au vécu de manière suffisante pour ne pas être prises à la légère. Ce pourquoi, d'ailleurs, un certain nombre de chercheurs contemporains, au risque d'être mis au ban des courants officiels, n'hésitent plus à s'y référer et à en tenir compte dans leurs propres recherches.

Une première question s'impose d'emblée à celui qui aborde l'étude du phénomène : les récits d'expériences hors du corps (époques et cultures confondues) offrent-ils des points communs suffisants pour que soit reconnue une identité propre au phénomène, quelle que soit l'explication que l'on tentera ensuite de lui apporter ? De toute évidence, la réponse est oui.

L'expérience hors du corps est très exactement ce que Jung appelait une expérience archétypique, c'est-à-dire valable pour toutes les époques et commune à l'humanité entière¹. Étant donné que l'on ne peut mesurer un comportement humain à l'aune d'un mètre-étalon de platine déposé aux Poids et Mesures, la validité d'une expérience aussi intime ne peut être reconnue que dans l'émergence, au milieu de la diversité des témoignages individuels, de structures et de schémas expérientiels communs à tous. C'est très exactement le cas. C'est donc moins dans les laboratoires qu'à travers l'analyse d'un vécu sensible

1. Rappelons ici que l'expérience hors du corps appartient à 89 % des soixante-dix cultures non occidentales examinées par Sheils dans son étude transculturelle et qu'en ce qui concerne les pays occidentaux, des cas ont été recensés dans la quasi-totalité d'entre eux. Un tableau situé en annexe reproduit les résultats des principales études de fréquence dans quelques pays. En outre, pour des cultures implantées aux antipodes de la planète et ne possédant aucun lien entre elles, le voyage de l'âme hors du corps désigne une expérience précise dont les caractéristiques essentielles se retrouvent en Polynésie comme en Birmanie ou au plus profond de l'Afrique. Ne pas tenir compte de cette cohérence profonde serait faire preuve d'une myopie dramatique.

échappant aux appareils de mesure que l'authenticité et l'originalité du voyage hors du corps se manifestent habituellement au chercheur. Dût-il pour atteindre à une certaine vérité renoncer à vouloir prouver quoi que ce soit.

Pourtant, faute de pouvoir trouver une explication satisfaisante, toutes les manifestations d'extases spirituelles ont été considérées jusqu'à il y a peu (et continuent de l'être pour certains) comme un dysfonctionnement mental passager, une crise de folie – inoffensive, certes – mais n'en relevant pas moins de la psychiatrie. C'est ainsi que pour les psychiatres la méditation se fait « catatonie » et que les sages ou sorciers des diverses cultures non occidentales sont respectivement rangés parmi les « schizophrènes » et les « épileptiques ». Maigre consolation pour tous : Jésus, Bouddha et tous les grands mystiques ne sont pas logés à meilleure enseigne et balancent officiellement « entre la normalité et la psychose ».

L'expérience hors du corps, pour sa part, a été tour à tour assimilée suivant les écoles à la dépersonnalisation, la perte des limites corporelles liée à la schizophrénie, l'autoscopie (hallucination au cours de laquelle une personne tout en restant dans son corps a l'impression de voir un double d'elle-même en face d'elle) et plus généralement à divers dérèglements psychiques sources d'hallucinations. Les études menées sur le phénomène OBE au cours de ces vingt dernières années ont fini par ôter tout crédit à ces solutions de facilité. L'OBE diffère en de trop nombreux points de ces différentes pathologies pour y être raisonnablement rattachée. Quant à prétendre qu'elle est en elle-même une « maladie » spécifique, comme l'ont fait certains, le fait qu'elle touche une majorité de personnes parfaitement saines d'esprit et ne l'expérimentant, en dehors de toute situation de stress, qu'une seule fois pour un tiers d'entre elles, amenuise considérablement les chances que cette hypothèse soit fondée.

Cela n'empêche pas un nombre important de spécialistes versés dans l'étude de ce genre de phénomènes de privilégier systématiquement toute hypothèse permettant d'éviter l'insupportable séparation du principe conscient d'avec le

corps physique. Sans parler de pathologie véritable, les tenants de ce courant de pensée concluent à une subordination des sujets « victimes » de l'OBE à un état hallucinatoire spécifique au cours duquel, l'esprit reconstituerait à partir du stock d'images contenu dans la mémoire un environnement semblable à la réalité mais purement imaginaire ; le propre de toute hallucination étant d'être ressentie comme très réelle.

Pour expliquer le fait que l'OBE soit vécue par toutes les nations de la même manière, ces chercheurs en appellent au fait que le corps humain est le même pour tous et le rêve d'en transcender les limites universelles. Partant de là, il est donc logique que les éléments et thèmes provenant de structures mentales communes débouchent sur des expériences imaginaires semblables.

Comment réagiraient le guérisseur africain et le sorcier de Bornéo auxquels on dirait que la sortie hors de leur corps qu'ils ont effectuée au cours de la nuit pour aller soigner un malade à des kilomètres à travers la jungle n'est qu'une illusion ? Difficile de le dire. Il est probable néanmoins qu'ils n'auraient tous deux qu'une réponse : ils s'assieraient par terre pour pouvoir pleurer de rire à leur aise.

Pour Harvey Irwin comme pour Susan Blackmore, chercheurs de la SPR ayant consacré des années à l'étude de l'expérience hors du corps (mais uniquement sous forme d'études statistiques et intellectuelles), et bien que tous deux s'affirment convaincus qu'il soit erroné de vouloir réduire l'OBE à un simple rêve, il n'y a pas décorporation du sujet au cours de l'expérience mais seulement illusion d'une telle sortie. Cette illusion se développe dans un état modifié de conscience qui ne serait ni le rêve usuel ni la simple relaxation.

S'appuyant en partie sur les expérimentations réalisées par Tart, Blackmore avance que l'OBE se déclenche lorsque existe simultanément un restant d'activité mentale rationnelle, une libération de l'imaginaire sous forme de visions et un état de relaxation suffisant pour perdre la sensation de ses limites corporelles en se laissant absorber

par cette imagerie. L'état hypnagogique, qui nous accueille chaque jour au seuil du sommeil, offre un bon exemple, sinon le seul, d'une combinaison de ces divers éléments. On peut alors, selon Susan Blackmore, « projeter » mentalement un corps au-dessus de soi, près du plafond et, depuis cette base avancée, s'imaginer contemplant son propre corps allongé sur le lit. Quant aux éléments de « fantaisie » apparaissant dans certaines expériences, ils n'appartiendraient pas spécifiquement au phénomène OBE... C'est certes un peu tiré par les cheveux, mais après tout, pourquoi pas ?

Malheureusement pour ce modèle d'explication, s'il est notoire qu'il y a dans toute perception une part de projection et d'interprétation propres au sujet, la grande majorité des sorties astrales ne se limite pas à cette simple perception d'un corps immobile reposant dans un décor connu et comporte une foule d'éléments n'entrant pas dans ce moule étroit.

Pressés à gauche par la crainte d'associer l'OBE à un phénomène hallucinatoire classique ou à un rêve – que selon toute évidence il n'est pas –, à droite par le refus de reconnaître que l'OBE est réellement une sortie hors du corps même si de leur propre aveu : « tout se passe comme si¹ », certains chercheurs de ce courant, dont Irwin, ont fini par reconnaître que leur démarche n'avait plus guère de sens. À quoi sert, en effet, de ne rien expliquer et de se contenter de déclarer que les gens qui vivent une OBE « se trouvent dans un état de conscience OBE ». C'est comme d'expliquer la lecture en déclarant que la personne se trouve dans un état de conscience de lecteur. Cela s'appelle parler pour ne rien dire.

1. Le sommet du genre est atteint par les psychiatres américains Gabbard et Twemlow, auteurs par ailleurs d'un travail remarquable auquel nous avons souvent fait référence. Selon eux, chaque individu possède dans sa mémoire une image du monde et une image de son propre corps, appelé l'« ego corporel ». Les gens qui ont l'impression de quitter leur corps se reconstitueraient en fait un corps imaginaire (leur ego corporel) pourvu de sensations imaginaires lui permettant d'appréhender un monde tout aussi imaginaire. Que d'imagination !

Bref, ce furent et ce sont toujours des discussions, apostrophes et réponses s'enchaînant dans une interminable dialectique entre « distingués collègues ». Articles après notes et volumes entiers après articles, les intellectuels de l'OBE s'affrontent à coups d'études statistiques et de concepts abstraits pour cerner le pourquoi du comment d'un phénomène qu'ils finissent par vider de sa substance humaine pour n'en conserver que les quelques éléments théoriques « acceptables » et susceptibles d'expliquer comment il se fait que ce chien se comporte inlassablement « comme s'il » était un chat. L'hypothèse la plus invraisemblable demeurant toujours à leurs yeux que cet animal qui miaule si bien soit, en effet, un chat !

Approche identique concernant les facultés psi, dont on a constaté qu'elles augmentaient considérablement lors des phénomènes OBE. La question que se posent ces chercheurs devient alors : « Mais comment diable font ces gens pour percevoir à distance une information dans la pièce d'à côté ? » À laquelle il est exclus de proposer à titre d'hypothèse : « Et si tout simplement ils sortaient de leur corps pour s'y rendre ? » Ce qui rendrait tout de même la suite de l'opération, à savoir : passer dans la pièce à côté et recueillir l'information, relativement aisée¹.

En fait, pour peu que l'on prenne la peine d'y réfléchir un instant, l'acceptation de l'expérience hors du corps pour ce qu'elle est : le transfert de la conscience sur un niveau énergétique supérieur apporte d'un seul coup la réponse à tous les éléments du « mystère psi ». Ainsi que nous l'avons vu, pour la conscience qui se fixe de façon suffisamment stable au niveau de l'astral, la télépathie, la médiumnité, l'action à distance deviennent le lot quotidien. Ce qui paraît extraordinaire ici est banal sur cet autre plan. En tentant de démonter les rouages – inaccessibles – de chacun de ces phénomènes pris à part, en les isolant de leur

1. Nous avons vu un peu plus haut que des sujets extrêmement doués pour les ESP (Extra Sensoriel Perception) comme Swann et MacMonagle assimilaient leur procédé de connaissance à un « voyage en esprit ».

contexte humain et global, la recherche expérimentale, orientée vers la découverte de preuves, chemine dans une impasse.

Doit-on alors désespérer de voir proposer une explication satisfaisante du phénomène OBE qui ne soit ni mystique ni inapprochable en dehors de l'expérience directe et personnelle de chacun ? Sans doute, à en croire les sages qui ne cessent de répéter que le raisonnement intellectuel égare celui qui est en quête de la Réalité, qu'il est la première carapace dont doit se défaire celui qui veut traverser le voile de l'illusion et que cet esprit analytique que l'Occident avance inlassablement comme une main avide de saisir la réalité, ne fait que la tenir à distance.

N'empêche qu'il doit bien exister de ce côté-ci du Bosphore des chercheurs capables de cadrer l'expérience hors du corps dans le panorama des connaissances qui sont les nôtres aujourd'hui. Il se trouve bien quelque part un psychologue ou un physicien pour nous ouvrir grandes les portes d'une conception de l'homme et de l'univers dans laquelle cette expérience fondamentale, partagée par des milliers de gens intègres, soit autre chose qu'une hallucination ou une supercherie ?

La psychologie transpersonnelle

À des lieux symboliques de la vision des choses que nous venons de survoler, un certain nombre de psychologues ont renoncé depuis belle lurette à vouloir mesurer l'infini avec un double-décimètre et ont choisi de rendre à César ce qui lui appartenait.

Car il fallait tout de même bien qu'un jour les facultés peu ordinaires dont ont fait preuve à travers les siècles saints hommes et mystiques de toutes les cultures, que les expériences qu'ils vécurent et les méthodes enseignées pour les atteindre, du yoga à la Kabbale en passant par les

exercices d'Ignace de Loyola ou l'alchimie, motivent les recherches de quelques esprits curieux ouverts à l'universel.

Des érudits de la trempe de Mircéa Eliade commencèrent par mettre en évidence les ressemblances frappantes existant entre les mille visages sous lesquels s'était montré dans toutes les traditions le message fondamental de la sagesse. Il était partout question d'un homme capable de déborder ses frontières dans une quête de sa vraie nature spirituelle. Cela est si vrai qu'à la suite de ces différents travaux, on peut sans crainte parler plus simplement avec René Guénon de « la Tradition ».

Dans le même temps où anthropologues et historiens travaillaient à démontrer la pérennité chez l'homme d'une aspiration spirituelle universelle qui soit plus qu'une simple dose d'« opium du peuple », Einstein faisait voler en éclats l'idée cartésienne et bien carrée que l'homme se faisait jusqu'alors de l'univers, tandis que l'émergence d'une communication planétaire commençait de faire bouillir dans la même marmite la grande soupe culturelle des peuples des cinq continents. Ainsi que l'explique fort bien Pierre Weil¹, psychologue transpersonnel de talent et référence sûre en ce domaine, cette convergence de faits contribua à donner naissance à une génération nouvelle de psychologues capables de tutoyer les sommets « tabous » de l'expérience transcendante sans y perdre leur cher latin.

Il faut dire que des anciens comme Robert Assigioli et Jung, père de la psychologie « moderne », n'avaient, avant eux, pas démérité. C'est pour définir l'étude d'états de conscience donnant accès à des dimensions de l'être débordant le cadre de sa seule personnalité et des informations qu'elle pouvait avoir acquises depuis sa venue au monde qu'Assigioli inventa le terme de « psychologie transpersonnelle ». Jung en consolida la structure en l'enrichissant de ses découvertes essentielles : celle de l'inconscient collectif et de la notion d'archétype. L'archétype, que Jung dénom-

1. *L'Homme sans frontières*, éd. l'Espace Bleu.

mais également, au départ, « image primordiale » est une forme d'énergie potentielle valable pour tous et qui prend une apparence différente selon les cultures dans laquelle elle se manifeste. L'expérience hors du corps et l'extase mystique – que ces précurseurs préférèrent renommer plus civilement « conscience cosmique » – sont manifestement toutes deux des expériences archétypales, différentes dans l'habillage culturel sous lequel elles apparaissent, mais similaires dans leur nature profonde.

La première association de psychologie transpersonnelle vit le jour aux États-Unis en 1969. On comptait parmi ses membres fondateurs des pointures comme Abraham Maslow, Allan Watts ou Arthur Koestler. Une revue suivit peu après et depuis cette époque, la psychologie transpersonnelle a toujours représenté l'une des branches les plus dynamiques et les plus riches de la psychologie et des sciences humaines en général.

Pour parvenir à approcher ces « états modifiés de conscience », les nouveaux chercheurs de la réalité humaine n'hésitèrent pas à faire de larges emprunts dans leurs méthodes expérimentales à des disciplines spirituelles séculaires comme le yoga, la méditation, le soufisme ou à utiliser en s'entourant des précautions de rigueur des raccourcis aussi puissants que l'utilisation de drogues psychédéliques, tel l'acide lysergique (LSD) capable de projeter l'expérimentateur dans les couches les plus profondes de son inconscient, dont il devint rapidement évident qu'il se dilatait (comme Jung l'avait prévu) aux dimensions d'un véritable inconscient collectif. La différence étant qu'à présent, il s'agissait de vérification expérimentale tout ce qu'il y a de plus concret.

Le premier travail de la psychologie transpersonnelle fut de s'interroger sur la nature des outils avec lesquels elle travaillait. Et l'outil privilégié depuis toujours par les chercheurs est l'outil intellectuel, ce qu'on appelle également le mental. Or, de par sa nature même, le mental est caractérisé par la dualité. Son rôle est de séparer, analyser et comparer. Or tant la Tradition que la physique moderne affirment que l'univers (uni-vers) est UN. Toutes choses y

sont en interdépendance étroite et s'interpénètrent dans un ensemble de « systèmes » et de sous-systèmes cohérents et ordonnés tels qu'ils ont été définis par Eugène Lupasco puis von Bertalanffy dans une « théorie générale des systèmes » qui imprègne lentement la pensée scientifique dans son entier et s'applique aussi bien à l'univers qu'à l'homme ou n'importe quelle autre sous-partie du cosmos. Seul le travail de dissociation ininterrompu du mental qu'effectue l'esprit de l'homme lui donne l'illusion qu'il en va autrement. « On peut découvrir d'innombrables vérités, résume Pierre Weil, mais la réalité est une, comme le disait déjà William James. »

Ainsi de notre perception ordinaire du plus quelconque objet, une pomme par exemple. Notre mental, s'appuyant sur les sens mis à sa disposition, nous la fait saisir tour à tour dans sa forme, sa couleur, son odeur, son goût, etc. Puisant dans le réservoir de la mémoire, il ajoutera à ces connaissances partielles le souvenir d'autres vérités apprises : cette pomme est issue d'un pommier, elle est composée d'au moins 90 % d'eau, elle pèse entre cent et cent cinquante grammes, etc. Mais, en soi, est-ce vraiment cela, une pomme ?

L'approche sensible et mentale du réel n'est donc le fait que d'un état de conscience particulier : l'état de veille ordinaire. Pour les psychologues transpersonnels, tout porte à croire qu'il existe une seconde voie menant à la Réalité. Mozart qui entendait les symphonies sous leur forme achevée « dans sa tête » avant de les traduire sur le papier en notes, Wagner et combien d'autres artistes mais également Newton ou Einstein, à qui les principes fondamentaux de la théorie de la relativité « venaient » lorsqu'il se trouvait dans des états de conscience « inhabituels » en se traduisant sous forme de sensations et de pulsions dans les muscles qu'il comprenait !... Un nombre important de grands créateurs ont reconnu de bonne grâce que ce n'était pas en triturant des portées ou des formules sur un tableau noir que leurs découvertes les plus révolutionnaires virent le jour, mais plutôt à l'occasion d'une promenade, au long d'une rêverie semblable par exemple à celle de Poincaré, à

qui furent « données » instantanément ses célèbres formules mathématiques, ou même au cours d'un véritable rêve nocturne comme il advint à Loewi qui y gagna un prix Nobel, ou encore à Friedrich von Kébulé qui vit se dessiner devant lui la molécule du benzène – base de toute la chimie organique – « comme un petit serpent ouroboros se mordant la queue ». Tous, à l'instant précis de cette révélation, se trouvaient dans un état de conscience non ordinaire¹, dans lequel, le processus séparateur du mental était déconnecté.

À écouter les confessions de ces ténors, on en vient à se demander ce qui différencie si fondamentalement la connaissance traditionnelle et la science officielle ? « L'objectivité », martèlent invariablement les tenants d'une science rigoureusement rationaliste. Car, de fait, les autres caractéristiques de la démarche scientifique : principe de causalité, vérification expérimentale et répétitivité des résultats sont partagés par les tenants de la démarche transpersonnelle (qui est depuis toujours celle des « connaissants » de la Tradition spirituelle). En revanche, la science officielle n'admet pas – objectivité oblige ! – que l'on soit à la fois celui qui étudie la pomme et la pomme elle-même, procédé à l'œuvre dans la démarche transpersonnelle.

Cette différence joue d'ailleurs principalement au niveau de la vérification des découvertes, puisque ainsi que nous l'ont confié les découvreurs eux-mêmes, ces dernières sont souvent enfantées par des « inspirations » qui ne doivent rien à l'héritage de Descartes. L'inventeur « est » en effet bien souvent son invention avant de la « réfléchir ».

Nous avons vu au chapitre précédent que la sacro-sainte « objectivité » de l'observateur apparaît de plus en plus sujette à caution. Sans doute s'il s'agit de mesurer le temps que mettra un sac de billes à effectuer une chute d'un mètre,

1. Werner Heisenberg se trouvait lui presque dans le coma quand, suite à une crise d'asthme, il bascula dans un état modifié de conscience dans lequel il trouva la solution de problèmes de physique quantique à s'arracher les cheveux...

n'y aura-t-il que peu de chances de voir les résultats varier d'un expérimentateur à l'autre. Les lois de la bonne vieille physique ne risquent pas là d'être prises en défaut. Mais dès que l'usage des cinq sens humains sur lesquels repose entièrement la science expérimentale devient inopérant, c'est-à-dire dès que l'on pénètre un peu plus profondément dans l'essence des choses pour plonger par exemple dans l'infiniment petit, il en va tout différemment. Non seulement certaines particules « désobéissent » aux lois que l'on croyaient absolues – comme celle voulant qu'il soit impossible d'atteindre ou de dépasser la vitesse de la lumière, ce dont ne se privent pas les neutrinos – mais, de plus, ces particules se comportent comme si elles étaient capables d'échanger de l'information, par exemple avec l'observateur menant l'expérience, influant ainsi sur son résultat. Pour cette raison, l'on commença à donner dans les milieux scientifiques les moins frileux le nom de « psyons » à ces particules élémentaires susceptibles de véhiculer des programmes d'information comparables à ce que nous appelons la pensée. Au cœur de la matière, il semblait bien qu'un certain « esprit » fût au rendez-vous.

Dès 1972, Koestler faisait frémir la bonne société scientifique en remarquant que le mot « psi » était commun aux physiciens et aux parapsychologues. La parapsychologie se montrant du point de vue de l'objectivité des résultats beaucoup plus sensible encore que la physique à l'influence de l'observateur.

On voit donc que le dernier rempart derrière lequel se retranchaient les détracteurs d'une approche directe de la réalité vacille sous les coups portés de l'intérieur par ses propres chercheurs de pointe.

Mais la validité de l'approche scientifique transpersonnelle une fois admise, comment mettre un peu d'ordre dans ces différents états de conscience auxquels l'homme peut accéder ? Et quels sont-ils précisément ?

Au point où en sont les recherches dans ce domaine, on pense pouvoir affirmer que tout se joue au niveau du cerveau (tout de même !) Plus la fréquence des ondes cérébrales est basse, plus l'état de conscience s'approche de

cette Unité énergétique soutenant l'ensemble de l'univers. En d'autres termes, moins l'activité corticale est présente, plus la conscience se rapproche de sa source originelle. Le problème étant naturellement de pouvoir rester « conscient » de ce qui se passe en soi au fur et à mesure que le cerveau se met en veilleuse, passant d'un bout du spectre à l'autre, des ondes bêta de l'éveil aux très faibles signaux delta du sommeil profond au niveau desquels, généralement, l'homme a perdu pied depuis longtemps et s'est noyé dans l'inconscience. Être capable de rester éveillé pendant que l'on dort profondément serait donc le secret de la connaissance et l'on sait que certains yogis faisant preuve d'une maîtrise d'eux-mêmes rarissime ont été capables de reproduire cet état en laboratoire. Swami Rama le fit sous les électrodes d'Elmer Green et produisit des ondes delta tout en restant conscient. L'état qu'il décrit comme étant le sien dans ce moment, est justement celui de l'expérience du « niveau cosmique » dans lequel l'Unité de toute chose est enfin appréhendée, et que nous avons déjà rencontré dans les témoignages d'Yram et de quelques autres projeteurs.

Mais prenons les choses dans l'ordre.

Au début est *l'état de veille*. Le plus connu. Celui-là même dans lequel vous vous trouvez en lisant cet ouvrage. La production d'ondes bêta (quatorze à vingt-six hertz) y autorise l'ego à user de toutes ses prérogatives : ce livre est lourd, intéressant, illisible, en papier. En tout cas, il n'est pas vous et son contenu l'est moins encore.

Vient ensuite *l'état de rêve*. Freud le premier l'a mis en lumière. Il est peuplé de symboles, de libres associations de l'esprit. En lisant cela, pour peu que ces pages aient sur vous un léger effet soporifique, vous vous mettez à penser à Untel et ce nom même d'« Untel » vous emporte vers une autre idée ou même un paysage ; bref, vous rêvez. Des idées, des inspirations vous viennent, idiotes ou superbes. Vous créez. Vous êtes en état de rêve léger, de rêveries. Votre cerveau serait-il soumis à un EEG qu'il montrerait une part croissante d'ondes alpha (neuf à treize hertz).

Si vous êtes fatigué, vous glisserez facilement dans l'état hypnagogique peuplé d'images annonçant le sommeil. Peu

<i>Niveaux encéphalographiques</i>	14-26 Hz* Bêta	9-13 Hz Alpha	4-8 Hz Thêta	1-5-3 Hz Delta
<i>Niveau de veille</i>	Éveil	Relaxation	Rêve	Sommeil profond
<i>Niveau de conscience et perception</i>	Raisonnement Vision Audition Odorat Toucher Goût	Télépathie Clairvoyance Clairaudience Prémonition Perception énergétique	Reconnaissance Mémoire intra-utérine, ancestrale, animale, végétale, minérale, moléculaire, atomique	Vécu expérientiel, énergétique ou de méta-programme, conscience cosmique
<i>Stades de mort</i>	Conscience d'imminence de la mort	Défilé mnémorique du passé	Coma	Agonie
<i>Stades d'hypnose</i>	Transe légère	Transe moyenne	Transe profonde	Transe totale
<i>Psychanalyse</i>	Analyse d'actes manqués, d'associations, de rêves, alliance thérapeutique de Greenson	Association libre Souvenir des rêves	Vécu de rêve, délire, régession jusqu'au niveau œdipien	Expérience océanique, régession œdipienne préobjectales et anobjectales
<i>Yoga</i>	Iama Nyama Asana	Pranayama Pratyara	Dharana Dhyana	Samadhi
<i>Psychopharmacologie</i>	Café Tabac	Haschich Alcool Encens	Peyotl Psilocybine LSD	LSD
<i>Niveaux évolutifs</i>	De 10 ans à adulte	8 à 10 ans	3 à 10 ans	Pré-utérin Intra-utérin Naissance 1 à 3 ans

* Hz : Hertz = cycle seconde.

Tableau 3 : états de conscience et fréquence cérébrale

Tableau réalisé par Pierre Weil dans son ouvrage *L'Homme sans frontières* (éd. L'Espace Bleu), reproduit avec son aimable autorisation.

à peu, vous entrez dans le sommeil véritable et votre activité cérébrale va y décroître encore, se manifestant par un train d'ondes thêta (quatre à huit hertz) caractéristique. Si vous êtes capable cependant – naturellement ou à la suite d'un entraînement intense – de demeurer parfaitement éveillé tout en vous abandonnant à cet état de conscience différent, votre réceptivité se fera active et vous serez bientôt en mesure de diriger votre barque au milieu du flot de plus en plus intense de pensées et d'images qui vous envahit. Vous entrerez de plain-pied dans l'univers du rêve lucide qui est également celui de la méditation et qui vous mettra en contact avec cet inconscient dont le rêve est la patrie naturelle.

Mais si décidément ce livre vous tombe des mains, vous glisserez peu à peu dans le sommeil profond. Votre cerveau fatigué par une journée d'activité ne consentira plus qu'à produire des ondes delta extrêmement lentes (moins de quatre hertz) et, à moins d'être vous-même quelque swami ou Yram en herbe, vous raterez le meilleur film de la soirée, celui au générique duquel figurent des stars aussi prestigieuses que Bouddha, Jésus ou Supermoi et dont les décors naturels sont à l'échelle de l'univers tout entier. Car expérimenter ce niveau de conscience sans disjoncter, c'est tout simplement connaître l'expérience transpersonnelle par excellence, cet état d'extase évoqué à travers les siècles par les mystiques du monde entier et par les voyageurs astraux les plus chevronnés que les psychologues dénomment aujourd'hui « l'expérience cosmique¹ ».

Pierre Weil a rassemblé les caractéristiques de cet état retrouvées avec la plus grande fréquence dans les rapports de tous ceux qui ont étudié le phénomène :

- Expérience de l'unité, de la non-dualité moi-le monde.
- Caractère ineffable de l'expérience échappant au langage commun.
- Caractère de réalité. Il ne s'agit pas d'un rêve, et

1. Cf. tableau détaillé des différents états de conscience tels qu'ils sont définis par Pierre Weil page ci-contre.

l'expérience est vécue avec une intensité et un degré de réalité supérieurs à celui de la vie courante.

- Transcendance de l'espace-temps.
- Sentiment du sacré.
- Disparition de la crainte de la mort.
- Changement de système de valeurs et donc de comportement consécutif à cette expérience. Renforcement des valeurs de l'« être » sur celles de l'« avoir ».

Auxquels il ajoute les critères émanant de son propre travail :

- Sensation de sortir de son corps.
- Audition de bruits ou sons cosmiques.
- Apparition d'êtres énergétiques (saints, dieux, anges, démons).

Inutile de détailler les points communs existant entre cet état modifié de conscience défini par la psychologie transpersonnelle et l'expérience hors du corps, principalement telle qu'elle est vécue dès que le projeteur échappe au niveau de réalité matériel et s'élève dans les sphères supérieures de l'astral puis du monde spirituel où, vibrant à l'unisson de son environnement en raison de la loi de syntonie, il entre en symbiose avec celui-ci.

On ne s'étonnera pas que pour ces psychologues pas tout à fait comme les autres et familiers des états modifiés de conscience, la question soit moins aujourd'hui de savoir si l'expérience hors du corps est réelle (l'important étant qu'elle soit vécue comme telle) que pourquoi elle survient à ce moment précis de l'existence d'une personne. En France, le docteur Djohar Si Ahmed¹ a noté que ce type d'expériences « marquantes » était rarement le fait du hasard et survenait à un moment de l'existence où le choc produit (parfois d'ailleurs associé à un accident corporel tout aussi significatif) permettait à la personne de dépasser un blocage psychologique majeur en prenant, littéralement, « du recul » par rapport à lui-même.

1. Auteur de *Parapsychologie et psychanalyse*, paru chez Dunod-Bordas.

La chose advint, par exemple, avec une charge symbolique exemplaire à un adolescent mal dans sa peau qui ne cessait de répéter à qui voulait l'entendre : « Je vais me foutre en l'air (l'expression est parlante !) Je veux en finir, je me fous de tout, etc. » Jusqu'au jour où il décolla soudainement du lit sur lequel il était allongé pour se retrouver collé au plafond. Il conçut une telle frayeur de cette OBE involontaire, trembla si fort d'être réellement mort qu'il rappliqua dare-dare dans son corps. Il trouva tout à coup des charmes insoupçonnés à l'existence et, grâce à cette expérience – qui lui avait permis selon sa propre expression de « voir les choses d'un peu plus haut » –, chassa définitivement de son esprit toute velléité de suicide.

Toutes les études¹ montrent de ce point de vue que l'OBE – au même titre que la NDE et, semble-t-il, toute expérience transpersonnelle de ce niveau – est vécue dans la majorité des cas comme une expérience majeure opérant des transformations durables sur ceux qui la vivent.

Djohar Si Ahmed confie (Bernard Raquin, autre thérapeute, l'affirme également) que des dédoublements se produisent régulièrement au cours des séances de relaxation ou de rêves dirigés prenant place dans son cabinet. Ces expériences hors du corps surviennent systématiquement lorsque le patient travaille sur des blocages émotionnels importants, et ponctuent des temps particulièrement forts de son chemin de découverte, d'acceptation et de transformation de lui-même.

Pour en revenir à la classification de Pierre Weil, chaque état de conscience donne accès à un niveau différent d'une même et unique Réalité. La comédie dramatique de la première chaîne, le film d'horreur ou la romance de la deux et le « space opera » de la trois racontent en fait la même histoire : celle de l'homme dans tous ses états. Une histoire

1. Hormis celle de Blackmore en 1984. Blackmore obtient d'ailleurs des scores inférieurs à tout le monde dans tous les compartiments de ses études, sauf pour l'élément peur associé à l'OBE, plus fort que partout ailleurs. Parce qu'elle-même ne croit pas à la réalité du phénomène ?...

éternelle que les uns et les autres ont choisi de raconter avec leurs images. Celle d'un téléviseur pour l'auteur de ce livre ; celle de niveaux de conscience pour les psychologues, de systèmes énergétiques pour les physiciens, de chakras et de kundalini pour les Orientaux et enfin de séphiroth pour les kabbalistes. La liste n'est pas exhaustive...

Lavoisier avait vu juste, il y a longtemps déjà, en affirmant (au sortir d'une rêverie certainement) que « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. » Car c'est bien de cela dont il s'agit. « L'homme est un transformateur d'énergie matérielle en énergie psychique, précise Pierre Weil. C'est le véhicule ou, mieux, l'instrument de cette transformation. Dans l'univers, l'énergie existe sous forme de matière. Cette énergie est transformée par les plantes en énergie vitale. L'homme la transforme en énergie mentale, psychique ou en conscience. Ceci se fait au moyen d'une ascension progressive de l'attention et de l'activité quotidienne à des niveaux de plus en plus raffinés de l'énergie... Les grands obstacles à cette évolution sont les désirs de l'ego qui vit son existence dans l'illusion de l'espace-temps. L'évolution vers des niveaux plus raffinés de l'énergie consiste justement en une dissolution de l'idée d'un moi. »

Ainsi, l'exploration de soi en profondeur conduirait, selon les psychologues transpersonnels, à dépasser les limites de sa « petite » personne pour accéder à une dimension de soi beaucoup plus vaste et branchée sur des niveaux d'informations transpersonnelles.

N'est-ce pas là très exactement le procédé d'alchimie intérieure par lequel le projeteur prend lentement conscience de ses peurs, désirs, phantasmes et limites (des plus grossiers aux plus subtils), puis s'en détache pour conquérir son autonomie astrale avant de parvenir à s'arracher de nouveau à des barrières d'une autre nature le séparant encore de son être véritable et complet ?

Le champ de la conscience humaine déborde largement le cadre qui est le sien durant l'incarnation physique. Au cours de celle-ci et en dehors des périodes de rêves, il est maintenu dans des limites étroites par les limitations inhé-

rentes aux outils de perception sensoriels qui lui fournissent l'essentiel de ses informations. Il l'est également par une sorte d'autolimitation que l'esprit s'impose à lui-même. Il suffit pourtant d'une volonté personnelle agissante et d'un peu de suite dans les idées pour parvenir à déplacer le bouton de réglage des niveaux de fréquence¹ et aborder la même réalité sous un autre jour.

Isoler l'expérience hors du corps des autres états modifiés de conscience n'a pas plus de sens que de prétendre que les programmes d'un téléviseur doté d'une télécommande sont différents de ceux observés sur un poste nécessitant de se lever pour changer de chaîne. L'OBE n'est qu'une façon parmi d'autres de modifier le réglage de son poste. Nous avons cité plusieurs cas dans lesquels des personnes se trouvaient présentes sur deux, voire trois niveaux de conscience en même temps, et le phasing étudié et enseigné à l'institut Monroe comme par Raymond Réant repose sur ce principe d'une unité globale et potentielle de la conscience qu'il ne tient qu'à nous d'activer en des points différents de sa structure. C'est ce qu'affirme depuis toujours la Tradition en refusant la séparation de l'homme et du cosmos, et ce qu'affirme également la théorie générale des systèmes qui démontre que lorsqu'un niveau s'actualise, les autres se potentialisent en proportion. Le Tao n'est pas loin non plus.

Le seul problème réel auquel se trouve alors confronté le possesseur du poste de télévision cosmique est celui de l'interactivité. Car non seulement la conscience a le pouvoir de se régler sur des chaînes différentes, mais elle possède également celui de créer ses propres fictions. D'où les affabulations de toutes sortes rapportées par des personnes ne maîtrisant pas les subtilités de la machine.

Ignorer les perspectives extraordinaires qu'ouvrent ces découvertes de la psychologie pour la seule raison qu'elles

1. Ce que Don Juan, l'homme de connaissance yaqui, enseigne à l'anthropologue Carlos Castaneda comme étant « le point d'assemblage », cette fenêtre de la conscience ouvrant par la perception sur tel ou tel niveau de la réalité.

ne cadrent pas avec le paradigme scientifique et la vision du monde perpétués par les académies officielles est une politique de l'autruche sans issue dont se détache d'ailleurs de plus en plus de chercheurs.

La seule excuse à peu près recevable de ceux qui refusent obstinément de prendre en considération ces découvertes, se situe dans le fait que le parcours initiatique de la conscience tel que nous l'avons retracé au fil de ces pages fait étape au sortir de notre monde très « carré » à un niveau d'existence terriblement « fantaisiste ». Un relais peuplé d'archétypes à visage mythologique, féerique ou fantastique et d'une faune imaginaire surpassant celle des meilleurs romans d'anticipation ou d'horreur. Tous ces monstres et ces sorcières ne font pas très sérieux, convenons-en. Ce « folklore » est pourtant si universellement répandu aux quatre coins du globe qu'il doit être au contraire considéré avec le plus grand sérieux. Mépriser, adulte, les contes de fées que l'on vivait si intensément enfant, est paradoxalement l'un des pièges retenant le plus sûrement l'homme en enfance. Car la part d'ombre générant cet incroyable bestiaire invisible règne en maître en chaque homme. Et celui qui veut contempler la claire lumière de la réalité ne fera pas l'économie de cet « œuvre au noir », de cette descente salutaire en ses propres « enfers ».

Incompatible avec la vieille science mécaniste, ces horizons nouveaux trouvent pourtant à être intégrés dans un certain nombre de « théories » révolutionnaires regroupées sous l'appellation de « nouveau paradigme ». Ces modèles qui couvrent pratiquement tous les registres du savoir, de la biologie à la mécanique quantique, sont aujourd'hui aussi controversés que le fut en leur temps la théorie de l'évolution des espèces ou celle des quanta. Leurs auteurs seront pourtant d'ici vingt ans (et le sont déjà par beaucoup) considérés comme des génies et des précurseurs hors ligne. C'est vers eux que nous allons nous tourner à présent.

CHAPITRE 15

L'EXPÉRIENCE HORS DU CORPS À LA LUMIÈRE DE LA PHYSIQUE CONTEMPORAINE

Il ne percevait aucune sensation de mouvement. Il tombait vers ces impossibles étoiles qui brillaient dans le cœur obscur de la lune... Non... Elles n'étaient pas vraiment là, il en était certain. Il était trop tard à présent, mais il se dit qu'il aurait dû accorder plus d'attention à toutes ces théories sur l'hyperespace et les passages interdimensionnels. Car pour lui, David Bowman, ce n'étaient plus des théories.

Arthur C. Clark,
2001 *l'Odyssée de l'espace.*

« Notre science commence enfin à discerner ces répercussions que nous engendrons dans le mouvement universel. Mais avant qu'elle ne prenne des décisions sur les faits psychiques, il faut lui laisser le temps de se préparer à toutes les transformations qui vont en résulter. Comme nous n'avons pas de temps à perdre et que notre bonheur

en dépend, laissons-lui peser, mesurer, calculer la quantité et la vitesse des électrons qui s'échappent de la molécule d'hydrogène et continuons nos déductions... »

Yram écrivit ces lignes en 1923. Il aurait sans nul doute été ravi de constater, un demi-siècle plus tard, que ces mêmes soupeseurs d'atomes dont il semblait désespérer sont aujourd'hui devenus les chercheurs contribuant le plus par leurs découvertes à réunir les mondes de la matière et de l'esprit.

À la fin du XIX^e siècle, à l'apogée du matérialisme triomphant, un physicien célèbre, s'appuyant sur la découverte récente des atomes, « ultimes parcelles de la matière », crut pouvoir déclarer qu'il n'y avait plus rien à découvrir et qu'il plaignait les générations de chercheurs à venir. C'est très exactement à cette époque, au contraire, que les découvertes les plus extraordinaires devaient être faites et que tout commença à se dérégler dans le petit univers clos et ordonné qu'avaient concocté dans leurs laboratoires depuis quelques siècles les dignes descendants de Démocrite.

Que se passe-t-il au juste à cette époque ? On s'aperçoit d'abord que les atomes ne sont pas le bout du monde, mais qu'ils sont eux-mêmes composés de particules plus petites et extrêmement complexes. De plus, la lumière (comme par hasard !) refuse d'obéir aux lois de la mécanique classique. Planck élabore sa théorie des quanta, donnant une réalité concrète et matérielle à la notion d'énergie, tandis qu'Einstein explique au monde abasourdi que tout est relatif, jusqu'au temps mesuré par les horloges. Celui qui s'écoule pour la montre de cet homme, par exemple, qui vous croise en courant dans la rue n'est pas le même que celui de votre montre à vous. Bien sûr, la différence est infime mais elle est là et si cet homme ne chausse plus des baskets mais une fusée interplanétaire, filant à une vitesse proche de celle de la lumière, la différence commencera à devenir notable et la montre du cosmonaute à retarder sérieusement. En un mot : temps et espace n'ont rien d'absolu et chacun emporte son espace-temps avec lui. Plus on s'approche de la

vitesse de la lumière, plus le temps se dilate et, au contraire, l'espace se rétracte.

Voilà qui, au passage, fait étrangement penser à certaines expériences rapportées par nos voyageurs astraux. Mais pour Einstein, nul ne pourra jamais atteindre et moins encore dépasser la vitesse de la lumière. Cette fois, Einstein s'enferme dans son propre credo et, à son tour, il sera un peu plus tard bousculé et dépassé par ses successeurs.

Mais avant cela, le physicien jette un nouveau pavé dans la mare en déclarant que la lumière possède une réalité double : elle est à la fois corpusculaire (donc matérielle) et ondulatoire (immatérielle). Une perche que reprend à la volée Louis de Broglie, qui démontre en 1923 qu'il en va ainsi non seulement des photons mais de toutes les particules, et que c'est la réalité tout entière qui est changeante et ambiguë. Le mythe de l'objectivité absolue s'écroule. Car dans la mesure où il existe un grand nombre d'états possibles pour chaque particule aussi bien sur le plan physique que sur le plan énergétique, états se succédant à une vitesse telle qu'ils coexistent pratiquement, c'est en fait l'observateur qui « donne » tel ou tel état à la particule et l'actualise sous un aspect plutôt qu'un autre lorsqu'il décide du moment précis de la mesure.

Le « niveau de réalité » observé et la conscience l'observant sont devenus absolument inséparables. Toute répétition des résultats s'avère désormais inaccessible, ruinant le processus expérimental classique ainsi que tout espoir d'objectivité réelle¹.

La physique des particules et les théories quantiques ne cesseront dès lors de mettre à mal l'idée simpliste que l'homme s'était faite du monde physique durant des siècles. Le plus bel exemple en est le fameux paradoxe EPR

1. Ainsi que nous l'avons déjà vu, la notion d'objectivité en science repose entièrement sur les outils de perception sensoriels (ou les appareillages qui sont leur prolongement) et toute perception étant une construction du cerveau et de la conscience, cette objectivité était dès le départ toute relative.

(Einstein-Podolsky-Rosen) qui, conçu à la base par les trois chercheurs pour réfuter les théories quantiques, ne fit que les confirmer de la plus belle façon. Il s'agissait en fait d'établir que deux particules s'éloignant l'une de l'autre à la vitesse de la lumière ne peuvent rester en contact, ce qui aurait été en contradiction avec les lois de la relativité établissant que rien ne peut égaler ou dépasser la vitesse de la lumière. Hors, au détriment de la relativité, c'est exactement le contraire qui se produisit et que les détracteurs ébahis mirent eux-mêmes en évidence.

Ce paradoxe établissant la validité des théories quantiques fut confirmé par une expérience célèbre réalisée par le physicien David Böhm, puis de façon plus probante encore par le Français Alain Aspect à l'observatoire des particules d'Orsay. Elle consista à mesurer sur des photons (particules se déplaçant à la vitesse de la lumière) issus d'une même source et déjà distants l'un de l'autre de quinze mètres, le niveau du spin respectif de chacun (le spin étant une valeur attachée au degré de polarisation de la lumière).

Or l'on s'aperçut qu'ainsi que l'avaient prévu les théories quantiques, qui affirment que les particules demeurent en contact à un « autre niveau », les spins des deux particules étaient bien liés et s'influençaient mutuellement. Ce qui ne peut s'expliquer que si l'on accepte l'idée qu'au moment de la mesure, chaque photon connaît l'état de l'autre et actualise le sien en conséquence. Ce qui veut dire encore qu'une information circule entre eux à une vitesse supérieure à celle de la lumière qui est leur vitesse de croisière !

Le sacro-saint principe de causalité (la cause est forcément antérieure à l'effet) était pris en défaut, tout comme le principe d'Einstein voulant que rien ne puisse excéder la vitesse de la lumière. Pour certains physiciens, c'est désormais carrément la notion de distance entre les particules qui devient une illusion, puisque celles-ci se comportent exactement comme si elles n'étaient pas séparées. D'autres pensent que le problème posé doit faire rebondir la réflexion plus loin encore : la réalité observable elle-même ne serait-elle pas qu'un aspect d'une réalité plus vaste dont certaines données nous échapperaient ?

Tel est bien l'avis du physicien Jack Scarfati, auteur d'une théorie « psy-supraluminique » surnommée « kabbale quantique » et d'un autre physicien célèbre, David Böhm, pour qui « les choses sont à la fois très simples et très compliquées. Ce que nous savons désormais, c'est que les particules élémentaires n'obéissent que partiellement aux lois de notre espace-temps. Toute une partie de leur comportement semble régie par des lois d'un autre ordre. Un ordre sous-jacent au nôtre, dont nous ne savons que fort peu de chose. Un ordre mouvant dont l'univers tel que nous le connaissons serait seulement l'une des expressions ou des "explicitations". Un ordre que, pour cette raison, je me suis permis de baptiser "ordre impliqué"¹. » Pour David Böhm, toujours : « "ce que nous voyons normalement est l'ordre des choses explicites, déployées, qui se déroulent comme un film² dont nous serions des spectateurs. Mais il y a un ordre sous-jacent, qui est père et mère de cette réalité de la seconde génération... Ce substrat primordial du monde est constitué par des champs relationnels en perpétuel mouvance. Sous ses formes multiples, l'univers est un. L'ordre impliqué que l'on peut deviner sous le voile de la matière est pur mouvement, création permanente ».

Un discours qui ne surprendra guère le familier des cosmologies traditionnelles. La transmission d'information d'un ordre à l'autre, du cadre quantique au cadre physique traditionnel, s'opérerait par le biais des particules lumineuses comme le photon et passerait, qui sait, par les fameux trous noirs, tenus depuis longtemps par les astrophysiciens pour de possibles portes ouvrant sur un univers parallèle.

Mais à quoi ressemble plus précisément cet « ordre impliqué » dont parle Böhm et que l'on ne peut s'empêcher de rapprocher du fameux « monde des éons », ces électrons chargés de mémoire et éternels du physicien mystique Jean Charon sans parler, bien évidemment, de l'astral ?

1. David Böhm. *La Plénitude de l'univers*, éd. du Rocher.

2. La « maya » orientale, la caverne de Platon.

Pour le physicien français Régis Dutheil, cet ailleurs « coïncide avec le domaine des fréquences superlumineuses, associé au matériau superlumineux, situé dans un espace superlumineux et constitue le matériau même de l'esprit ou de la conscience¹ ».

Cela nous oblige à délaissier un instant les tableaux noirs pour dire deux mots de la conscience. Longtemps, on a considéré que la conscience (que l'on pourrait définir brièvement comme la combinaison des perceptions et de la faculté d'analyser ces perceptions) était le fruit de l'activité biologique et électrique du cerveau, ce qui impliquait naturellement qu'il ne puisse y avoir de conscience possible hors des limites du corps physique et que la conscience n'avait en conséquence aucune existence propre.

L'un des premiers chercheurs de l'« establishment » scientifique à avoir remis cette affirmation en cause fut sir John Eccles, qui reçut en 1963 le prix Nobel pour ses travaux en neurophysiologie. Eccles avait mis en évidence qu'une stimulation artificielle du cerveau dans le but d'obtenir des mouvements corporels ne donnait pas un résultat identique à l'action directe de la volonté. Cela signifiait tout simplement qu'il existait bel et bien une volonté indépendante du cortex cérébral utilisant celui-ci comme un intermédiaire pour agir au niveau de la réalité physique.

En bon rationaliste, Eccles rebuta à parler d'« esprit » et préféra évoquer des « champs d'influence échappant au système neurophysiologique » dont le cerveau ne serait qu'un détecteur.

De quelle nature pouvaient être constitués ces fameux « champs d'influence » et quel matériau subtil servait à véhiculer l'énergie et l'information qu'ils envoyaient au cerveau ? Plusieurs « modèles physiques » de la conscience furent proposés pour répondre à ces questions.

L'astrophysicien Firsoff avança le terme de « min-

1. Professeur Régis Dutheil et Brigitte Dutheil : *L'Homme superlumineux*, éd. Sand.

dons¹ » pour les véhicules de l'information ; le mathématicien Dobbs préférant parler de « psitrons » et élaborant de son côté un modèle d'une grande complexité. Mais c'est encore la théorie holographique du neurochirurgien Karl Pribram qui rencontra l'adhésion la plus large. Pour cet Américain, notre cerveau ne serait qu'une machine à fabriquer des hologrammes, c'est-à-dire à décrypter des informations fréquentielles appartenant à une autre dimension qui seraient retranscrites sous la forme de ce que nous nommons « réalité ». Exactement comme le fait le laser d'un appareil de projection holographique, notre conscience, au moyen de l'attention – cette attention si chère à Jeanne Guesné – et également de l'émotion (tiens, tiens !) capterait les informations fréquentielles brutes et les restituerait sous la forme d'une image en trois dimensions.

Quel peut bien être ce « domaine de la fréquence » dans lequel notre conscience puise les schémas fréquentiels qu'elle traduira en réalité à trois dimensions sinon ce fameux ordre impliqué de David Böhm, fait de « champs relationnels en perpétuelle mouvance » ? Böhm lui-même fait plusieurs fois référence dans sa théorie au principe de l'hologramme, posant les bases d'un « univers holographique » qui serait au modèle holographique du cerveau ce que le macrocosme est au microcosme de la Tradition. Univers physique certes bien réel mais auquel sa nature intrinsèque, au-delà du mur de la lumière, accorderait des caractéristiques et des lois surprenantes comme, en contrepartie, il le placerait tellement hors de portée de nos moyens d'investigation actuels que l'on ne peut rien faire d'autre que demeurer pour l'heure dans le domaine des suppositions et des hypothèses.

Il est extrêmement fréquent néanmoins que les mathématiciens comme les physiciens précèdent dans leurs théories la vérification expérimentale. Rien n'interdit donc de retenir ce modèle d'univers dont la cohérence est grande et qui offre l'avantage d'éclairer les zones d'ombre laissées

1. *Mind* : esprit, en anglais.

par beaucoup d'autres. On peut également en rapprocher avec fruit les équations mathématiques du physicien Feinberg reposant sur l'application « à l'envers » (c'est-à-dire au-delà de la vitesse de la lumière) des lois de la relativité et démontrant la possibilité d'existence d'une particule plus rapide que la lumière, le tachyon.

Bien que les expériences destinées à tenter de mettre en évidence ces fameux tachyons – pour autant que cela soit possible – aient pour l'instant échoué, rien n'interdit de penser qu'elles seront un jour couronnées de succès. Les neutrinos, particules étranges se déplaçant, elles, à la vitesse de la lumière, ne furent découverts expérimentalement que plus de vingt ans après leur annonce théorique. Et, aux yeux de beaucoup, l'expérience d'Aspect serait un signe plutôt encourageant...

Pour Dutheil, en tout cas, cet univers superlumineux ne fait pas de doute, dont la vitesse illimitée chamboule, pour ne pas dire annihile complètement, le schéma de l'espace-temps et la plupart des points de repère qui sont les nôtres. Dans un tel au-delà du mur de la lumière, par exemple, le principe de causalité ne s'appliquerait naturellement plus tel que nous le connaissons. Cause et effet ne se succéderaient plus dans le temps mais seraient simultanés, exactement à l'image des témoignages de nos voyageurs astraux. Pour nous en tenir au domaine qui nous occupe ici, cela apporterait également une explication aux étonnantes expérimentations d'Aspect dans lesquelles les particules paraissent bien interagir à une vitesse au moins égale à celle de la lumière.

Dans le domaine de la réalité quotidienne, les coïncidences significatives (un pigeon se pose sur le rebord de votre fenêtre – ce qui ne s'est jamais produit – au moment précis où vous apprenez par un coup de fil que votre associé s'est sauvé avec la caisse et vous a « pigeonné ») et tous les phénomènes liés à la synchronicité chère à Jung trouvent là un socle théorique parfaitement adapté.

Rencontrant dans la conception holographique du cerveau de Pribram une confirmation de ses propres vues, Dutheil développe alors sa conception d'une conscience

superlumineuse échappant à l'espace-temps et constituée d'un matériau concret, le tachyon, dont le rôle principal est de véhiculer l'information. Notre cerveau agirait comme un filtre et ne laisserait passer qu'une toute petite partie de cette information globale située de l'autre côté, qu'il réordonnerait selon des principes de transformation mathématiques complexes¹ dans un système de coordonnées spatio-temporelles à quatre dimensions. L'une des conséquences majeures de cette opération serait de créer l'illusion de l'écoulement du temps.

« Dans cette hypothèse, écrit Régis Dutheil, l'univers superlumineux identifié à celui de la conscience totale serait vraiment l'univers fondamental ; notre univers sous-lumineux n'en serait qu'une projection holographique, un reflet sous-lumineux très amoindri en informations, soumis à la dégradation entropique liée au temps qui s'écoule. » Cette théorie rejoint celle des kabbalistes, pour qui la conscience appartient toujours à un plan plus élevé d'un degré que le corps.

Le professeur Dutheil et sa fille, qui semblent tout ignorer de l'expérience hors du corps, confrontent par ailleurs leur théorie aux témoignages des NDErs et les éclairent d'un jour appréciable. Pour nous qui avons vu les similitudes entre les deux expériences, la comparaison s'applique naturellement aussi aux projecteurs astraux.

Le franchissement du tunnel correspondrait pour Régis Dutheil au passage du mur de la lumière. La qualité et l'intensité des scènes vécues de l'autre côté s'expliquant par le fait que « la perception de la conscience superlumineuse est plus directe que celle du moi sous-lumineux, puisqu'elle n'est entravée par aucun filtre (cortex, organes) ». Quant à l'assimilation faite par certains des sujets les plus lucides de ce qu'ils observent à des formes-pensées, elle cadre tout à fait avec le modèle du processus holographique par lequel notre conscience transcrit dans l'espace les informations

1. Les transformations de Fourier, clés du modèle holographique du cerveau de Karl Pribram, et par ailleurs largement appliquées à la biologie et l'astrophysique.

énergétiques qu'elle reçoit ¹. L'« être de lumière », le « soi », rencontré par certains serait simplement cette conscience superlumineuse tout entière, omnisciente puisque résidant au cœur même d'un univers d'informations.

Enfin, le sentiment partagé par tous ceux qui ont expérimenté l'expérience d'« Unité-Multiplicité » évoquée par Yram, au cours de laquelle le sujet se ressent lui-même comme étant à la fois « Tout et partie du tout » ne peut qu'être rapproché de cette caractéristique fondamentale de l'hologramme qui veut que l'image totale soit contenue dans le plus infime fragment de la plaque photographique, propriété miraculeuse et infailliblement vérifiée. Quant au cadre lui-même de cette expérience telle que la décrivent les voyageurs avec cette capacité d'être simultanément en tous les points de l'espace et de récolter le fruit de ses actions dans le même temps qu'on les enclenche, c'est très exactement le fonctionnement que donnent les physiciens d'un espace-temps situé au-delà du mur de la lumière.

À tous ceux que la fréquentation de l'« au-delà » a rendu familiers de sa diversité et de sa complexité, le modèle d'univers « superlumineux » un et indivisible du professeur Dutheil apparaîtra sans doute quelque peu simpliste et fortement réducteur. Il n'en démontre pas moins une superbe volonté de la part de certains chercheurs de s'affranchir des préjugés et des tabous encombrant généralement la démarche scientifique. Il prouve de plus que tout en conservant une rigueur indispensable mais en acquérant une ouverture d'esprit suffisante, l'investigation scientifique est en mesure de faire progresser la réflexion sinon la connaissance dans des domaines aussi essentiels que celui-ci.

À n'en pas douter, les physiciens finiront par découvrir que le message millénaire des traditions n'est pas un tissu d'inventions et de superstitions, mais le fruit d'une appro-

1. Il est également intéressant de noter qu'une infinité d'hologrammes peut se superposer en un même espace. Il suffit que les ondes de référence soient différentes pour que l'on perçoive l'un plutôt que l'autre.

che différente, menée par l'autre chemin d'accès à la réalité, cette voie directe évoquée au chapitre précédent.

Nous nous sentons très proches d'un Jean Charon quand il affirme que « ces approches par approximations successives du réel, développées par la physique de ce siècle, conduisent à faire disparaître graduellement la barrière cartésienne séparant sujet et objet et viennent rejoindre les approches préconisées depuis des millénaires par la pensée orientale. Ainsi, verrions-nous la connaissance rationnelle, la physique, gravir pas à pas la haute montagne qui accède au réel, pour trouver finalement déjà installée au sommet la Connaissance... intuitive ».

Et il est bien vrai qu'à l'exemple de la confession du héros de *2001, l'Odyssée de l'espace* citée en tête de ce chapitre, ceux qui vivent ces théories « de l'intérieur » font état de mondes semblant donner entièrement raison aux Pribram, Böhm, Charon, Dutheil, Sheldrake et à leurs « champs de formes énergétiques mouvantes » sur lesquels la conscience exerce son pouvoir créateur infini.

Il n'en reste pas moins qu'à la lumière de l'expérience vécue (hors du corps, par exemple) la réalité rencontrée apparaît plus nuancée que cela. Il existe entre notre monde matériel contraint par ses quatre dimensions et l'univers superlumineux théorique dans lequel toute notion d'espace-temps a été bannie, toute une gradation correspondant aux différents mondes visités par les projeteurs. Plus l'on s'élève à travers ceux-ci et plus le cadre spatio-temporel s'étiole, faisant dire à Yram que « le temps est inversement proportionnel à l'espace ». La faculté d'être de plus en plus rapidement dans un lieu souhaité s'accroît au fur et à mesure que l'on progresse vers cet état d'« Unité-Multiplicité » dans lequel action et réaction se confondent, mais ne joue pas dans une mesure plus restreinte pour celui qui, dédoublé, se tient sur un niveau de réalité – l'éthérique par exemple – proche du monde matériel. « Dans les dimensions les plus rapprochées de notre terre, explique Yram, j'avais la notion d'une durée variable pour parcourir un certain espace terrestre – notion contrôlée par l'observation de l'heure avant et après le dédoublement – dans les

états supérieurs, cette notion de temps a diminué pour atteindre l'instantanéité sur la même distance. »

Cette vision d'une disparition progressive et régulière du cadre spatio-temporel est également celle de Monroe et de la plupart des projeteurs dont l'expérience fut suffisante pour permettre d'avoir une perception et une réflexion approfondie sur la question.

À la lecture du passage qui va suivre, extrait du livre des Dutheil, on ne peut s'empêcher de penser à cette expérience de Robert Monroe rapportée dans un chapitre précédent et au cours de laquelle, s'élevant vers l'Inspec, le projeteur reprend contact avec tous les petits moi composant son grand soi : « la conscience est un tout comparable à la lumière blanche. Le passage du mur de la lumière joue sur la conscience le même rôle que joue un prisme sur la lumière blanche. Un prisme décompose la lumière en sept couleurs, le passage du mur de la lumière et l'incarnation dans le monde sous-lumineux décompose la conscience totale en personnalités multiples et en vies simultanées (qui se succèdent dans le temps du point de vue sous-lumineux). » Si les physiciens se mettent à écrire des choses pareilles !...

CHAPITRE 16

ASPECTS PRATIQUES

Le propos de ce chapitre n'est pas de donner une méthode prétendant conduire à l'expérience hors du corps, nous nous y bornerons à mettre en relief l'ensemble des principes essentiels qui, en l'état actuel des connaissances, semblent être actifs dans le phénomène du dédoublement. Notre volonté a été d'être aussi exhaustif que possible. Mais il est bien possible que quelque aspect du phénomène ait échappé à notre investigation. Néanmoins, les éléments retenus ici sont ceux que nous avons retrouvés avec une régularité ou une argumentation suffisante parmi les témoignages des projeteurs pour qu'ils puissent être pris au sérieux. Le fait de les trouver dans les textes de sagesse traditionnelle ou les écrits ésotériques réputés constituant naturellement un gage supplémentaire de validité.

En tout état de cause, il ne faut jamais perdre de vue que le dédoublement demeure avant tout une question de motivation et de persévérance. Jeanne Guesné n'employa aucune méthode particulière pour y parvenir et elle ne pense pas être un sujet spécialement doué, au contraire. Un adage bien connu affirme que « lorsque l'élève est prêt, le maître arrive ». Sans nous attarder sur cette notion de maître à laquelle nous ne sommes guère attachés (lui préférant les conseils du Bouhdda lorsqu'il rappelle que

l'unique maître dont il faille rechercher l'enseignement est le maître intérieur), il est certain que des efforts constants dans une direction entraînent inmanquablement des résultats et que même lorsque l'on s'acharne sur une piste erronée, il en ressort toujours quelque enseignement susceptible de nous faire progresser dans la voie que l'on s'est tracée.

Encore faut-il que celle-ci soit en harmonie avec notre nature personnelle et le sens de notre devenir. Sortir de son corps est certes une expérience *a priori* très attrayante, mais c'est là tout autre chose qu'un divertissement sans conséquence. Sans parler d'initiation véritable, ce qui serait dans bien des cas exagéré, on a vu que le transfert de la conscience du niveau physique au niveau psychique ouvrait la porte aux « démons et merveilles » que chacun de nous recèle dans un recoin de son être intérieur. Si les merveilles ne trouvent guère de qualificatif capable d'en exprimer l'ineffable splendeur, les démons de leur côté sont capables en proportion égale de fausser de manière durable les fragiles mécanismes de notre psyché. Et les « voyageurs imprudents » aventurés sur ces terres mouvantes sans précautions suffisantes – par l'usage de drogues psychédéliques notamment – se comptent par dizaines ; ils en conservent des traumatismes profonds pour le restant de leur existence.

Cette confrontation avec sa propre part d'ombre constitue un passage quasi obligé pour s'élancer à la conquête de la jolie princesse qu'est notre âme. Comme le résume bien Jeanne Guesné : « L'accès à la terrasse sur le toit passe par la traversée des ténèbres de la cave. » Encore faut-il avoir une solidité psychologique suffisante et une connaissance minimale des épreuves qui résident « de l'autre côté » avant d'effectuer le grand saut. Car il s'agit bien de cela : sauter en terre inconnue en emportant avec soi pour tout bagage son cœur (au double sens de courage et de générosité) et une tête froide, dont les quelques facultés rationnelles actives essaieront d'endiguer les flots de l'émotion toute-puissante. Une telle expédition en *terra incognita* se prépare forcément.

Non pas, répétons-le, que les dangers physiques encourus soient considérables¹. Si le dédoublement est à déconseiller à toute personne souffrant de troubles physiques majeurs, affectant en particulier le cœur, la respiration et le système nerveux, les accidents physiologiques graves et tous les phénomènes de possession² ou d'envoûtement sont l'exception. Mais il n'est pas un chercheur averti de la nature psychique et spirituelle de l'homme qui ne mette en garde l'étudiant impatient de voler de ses propres ailes contre les risques que comporte une confrontation trop soudaine avec la puissance insoupçonnable de nos propres émotions et de nos peurs³. Ainsi que le dit fort bien Jeanne Guesné : « Il ne nous viendrait pas à l'idée d'embrasser une carrière sportive avec un corps déficient. » De même ne se risquera-t-on pas sur ces terres livrées à tous les débordements du psychique si l'on est doté d'un équilibre nerveux ou émotionnel instable ; ou si l'on est, par exemple, sujet à la dépression. Tous ceux qui en savent un peu long sur le phénomène conseillent à l'aspirant projecteur d'apprendre à

1. L'étude transculturelle de Sheils fait apparaître que le danger le plus souvent invoqué par les différents peuples interrogés résulterait d'une projection prolongée à outrance (71 %) et susceptible d'engendrer la maladie, la folie, voire la mort. Or, ainsi que nous l'avons vu, quand un danger quelconque menace le projecteur, il en est immédiatement prévenu par un « signal » de rappel lorsqu'il n'est pas directement renvoyé dans son corps.

2. Il existe de nombreux rituels destinés à assurer la protection du véhicule physique durant « l'absence » du principe conscient. On peut, par exemple, visualiser une sphère de lumière protectrice autour de celui-ci en émettant la pensée qu'elle ne laisse entrer personne d'autre que soi. Mais, répétons-le, les cas de possession véritable sont exceptionnels.

3. Plusieurs expérienceurs avertis conseillent de ce point de vue d'opérer ce nettoyage émotionnel avant de se livrer à l'expérience hors du corps. La technique utilisée par exemple à l'institut Monroe consiste à laisser venir à soi ces « nœuds émotionnels » au cours de brèves méditations, à voir quelle émotion et quel souvenir douloureux ils réveillent en soi et à les accepter complètement avant de les souffler comme une « bulle de chewing-gum » loin de soi. Cette autothérapie suffit souvent à « décoincer » les énergies bloquées et évite d'avoir à affronter ces nœuds dans les conditions moins confortables d'un dédoublement où ils seront réactivés de façon beaucoup violente.

se connaître avant de vouloir se « quitter », car cela revient dans les faits à se rencontrer véritablement. Partant de là, l'expérience hors du corps est à déconseiller avant que les rouages psychiques ne soient véritablement en place, ce qui n'est le cas qu'au terme de l'adolescence.

Si la peur est sans aucun doute la principale barrière à l'épanouissement de l'être dans sa vie terrestre et si elle doit, à ce titre, être combattue et vaincue, elle n'est jamais gratuite et balise le plus souvent les zones sur lesquelles un travail intérieur s'impose pour progresser. Ce n'est donc pas pour rien que tous les expérimentateurs avertis la désignent comme l'obstacle numéro un au dédoublement. Sans doute là encore ne s'agit-il que d'une peur viscérale, animale, émanant de l'instinct de conservation le plus primaire. Elle n'en signale pas moins l'abordage d'un cap dont les eaux sont agitées, et qu'il convient par conséquent de négocier avec prudence. Aux dires de la plupart des projeteurs, il est d'ailleurs impossible de vaincre réellement cette peur. Au mieux peut-on l'appriivoiser en donnant progressivement à son inconscient les garanties qu'il est en droit d'attendre, à savoir que la séparation d'avec le corps ne signifie nullement la mort, que le milieu dans lequel on l'entraîne n'est pas hostile, et surtout que l'impossibilité de réintégrer le physique – principale source d'angoisse chez le novice – est une anxiété aussi légitime que peu fondée.

Seule la répétition d'expériences menées de bout en bout avec une maîtrise suffisante sur les événements est, de fait, en mesure de rassurer suffisamment le subconscient pour que la peur diminue. Il est certain de ce point de vue que les premières séances de dédoublement doivent être entièrement consacrées à une prise de contact avec l'environnement nouveau et avec les conditions singulières « d'être » qui sont celles de l'occupant du corps second.

Les autres peurs, les différents types de phobies, notamment, constituent par la suite pour le projeteur autant de repères désignant à sa conscience les nœuds émotionnels, attachés souvent à quelque événement du passé sur lesquels il serait bon qu'il travaille pour harmoniser sa personnalité

et progresser. Ainsi que l'exprime l'ancien adage : « Le ventre de l'attention digère l'os de la peur. »

Deux choses encore avant d'entrer dans des considérations plus pratiques. La première est que le voyage hors du corps ne saurait en aucun cas être le but de l'existence. Pour certaines personnes ayant déjà prise avec leur développement intérieur, il peut devenir un outil supplémentaire pour progresser. En ce cas, il n'est pas même nécessaire, le plus souvent, de s'acharner sur une longue pratique pour parvenir à sortir de son corps. Il n'est pas rare en effet, lorsque le travail de « nettoyage » sur ses sphères émotionnelles est bien avancé, que l'accès à ces niveaux de conscience différents advienne automatiquement. Cela ne s'opère d'ailleurs pas forcément au moyen d'une décorporation véritable. Dans le travail de concentration, la pratique de rituels ou la méditation, le principe conscient se met de la même façon en harmonie avec les niveaux de vibrations des mondes supérieurs sans qu'il soit pour autant besoin d'abandonner sa structure physique.

Il ne faut pas oublier, enfin, que si pour l'immense majorité de ceux qui ont connu l'expérience hors du corps, celle-ci reste assimilée à un événement extrêmement positif, c'est certainement parce que ces personnes étaient prêtes à vivre un tel événement et qu'ainsi que tentent de le mettre aujourd'hui en évidence les psychologues, cette expérience était pleine de sens à ce moment de leur vie. Il serait donc erroné de penser que le hasard détermine qui aura droit à son baptême de l'air et qui en sera privé.

Pour trop de personnes en tout cas, l'aspiration au voyage astral est actuellement une sorte d'échappatoire, une destination exotique sans les inconvénients du prix du billet ni la fatigue du voyage. Beaucoup pensent trouver dans les sphères lumineuses qui nous surplombent un lieu de villégiature mentale qui leur fera oublier les petites ou grandes misères de l'existence terrestre. « La quête de l'astral » se réduit trop souvent à une fuite devant ses responsabilités et ses problèmes d'ici-bas. Inutile de dire qu'alors, on ne tirera guère de bénéfice de ces échappées hors de soi. Tout d'abord parce qu'on risque fort de n'y

retrouver que ce que l'on cherchait à fuir, ensuite parce que la logique la plus élémentaire suffit à faire comprendre que si nous sommes incarnés sur terre, c'est que l'essentiel du travail à affectuer se trouve ici-bas.

C'est en prenant conscience de cet aspect des choses – mais en en écartant certains autres – que Jeanne Guesné prit la décision de mettre un terme définitif à ses sorties hors du corps pour s'ancrer dans l'ici et maintenant. Cette décision n'a naturellement de sens que dans le cadre de son propre chemin d'évolution. Un Yram et un Monroe trouvèrent la juste continuation du leur dans la poursuite de leurs explorations extracorporelles. Cet exemple doit néanmoins faire comprendre que le voyage hors du corps, outil parmi d'autres mis à la disposition du chercheur de vérité, n'est ni l'unique voie de développement spirituel ni surtout la panacée pour résoudre ses problèmes personnels. Mal abordée et mal vécue, l'OBE conduira au contraire ceux qui en attendent trop de Charybde en Scylla, et tous ceux qui croiront s'être sortis par ce moyen du dédale de leur existence terrestre pour aller embrasser le soleil, verront, à l'exemple d'Icare, la cire solidifiant leurs ailes – leurs structures psychiques – fondre comme neige au soleil et les précipiter dans l'abîme.

La vie, heureusement, n'est qu'un rêve lucide dont tous nous nous réveillerons un jour. Mieux vaut cependant s'éviter ce genre de désagrément.

En un mot comme en cent : l'expérience hors du corps est comme toute chose : ce que chacun en fait. Et rien n'assure que tous aient les moyens d'en faire quelque chose... Libre à chacun de tenter sa chance. Il n'est de toute façon pas de temps perdu pour qui garde les yeux ouverts. Mais garder les yeux ouverts, n'est-ce pas là justement que se situe, dans la recherche d'états modifiés de conscience comme ailleurs, le seul véritable problème ?...

Vouloir l'expérience hors du corps

Plusieurs études dont celles de Palmer ont montré que le premier et le plus important des facteurs conduisant au dédoublement volontaire est l'envie que l'on en a. Vouloir intensément et avec persévérance est le « secret » de bien des réussites, et s'applique en plein à la réalisation d'un objectif de ce genre. Encore faut-il ne pas confondre volonté et idée fixe, génératrice d'anxiété, de frustration et d'impatience, autant de blocages psychologiques dont le seul effet sera de retarder, voire de compromettre complètement la réussite de l'entreprise.

Plusieurs auteurs, eux-mêmes projeteurs, insistent sur le fait qu'il convient de s'armer d'une « volonté passive ». Il s'agit moins de vouloir à tout prix que de garder constamment à l'esprit le désir que l'on a de se projeter. Par exemple en y pensant chaque soir au coucher ou en lisant à ce moment stratégique de la littérature sur le sujet, sans oublier de s'autosuggestionner largement lors de chaque tentative. Combien d'aspirants projeteurs, lassés de voir leurs essais demeurer infructueux malgré l'intensité de leurs efforts, ont eu l'heureuse surprise de se retrouver soudain hors de leur corps dans les jours, les heures mêmes qui suivirent leur décision d'abandonner (le fameux « lâcher-prise », sans doute). Bouddha en personne, dit-on, connut l'illumination alors qu'il venait de rompre une longue période de jeûne et de méditation et rêvassait benoîtement assis sous un arbre.

Certains psychologues apportent à ce phénomène édifiant l'explication suivante. Une fois programmé pour accomplir le dédoublement, l'inconscient se trouve en fait entravé par la volonté active du projeteur qui entend diriger les choses à sa manière alors que celle-ci n'est pas toujours la mieux adaptée à son cas. Ce n'est que lorsqu'il relâche son contrôle absolu de la situation que l'inconscient, dirigé par le maître intérieur, peut reprendre les rênes

et le guider sans problème par les moyens de son choix jusqu'au but à atteindre.

Une grande souplesse alliée à une volonté soutenue mais tempérée par un brin de fatalisme (détachement du résultat) sont indispensables.

Enfin, il est bon de savoir que lorsque le dédoublement tant attendu se produit enfin, s'il se produit, il est souvent suivi de plusieurs autres dans la période succédant cet essai réussi. Il semblerait que les premiers succès arrivent couramment par « salves », puis disparaissent avant de se reproduire de nouveau à plusieurs reprises.

La relaxation

On ne connaît pas d'exemple de personnes qui se soient trouvées projetées hors de leurs corps alors qu'elles se livraient à une partie de tennis acharnée. Le ralentissement extrême sinon l'absence de toute activité musculaire semble être une condition *sine qua non* du dédoublement. Car pour être actif à son niveau matériel, le corps physique a besoin du concours des corps éthérique et astral. Hors de question donc que ceux-ci soient en même temps par monts et par vaux ! Si elles existent, les exceptions à cette règle sont extrêmement rares. Mère Yvonne-Aimée, dont le corps fut observé poursuivant une activité physique dans les cuisines de son couvent, paraissait agir de manière entièrement automatique, accomplissant mécaniquement des gestes présentant un caractère répétitif certain ; elle se montrait alors incapable de parler. Mais c'est là l'exception qui confirme la règle. D'ordinaire on peut espérer au mieux conserver suffisamment de conscience dans le physique pour faire jouer ses outils sensoriels et, au terme d'un certain entraînement, user de la parole. Encore ne se trouve-t-on certainement plus là dans un cas de dédoublement classique, c'est-à-dire mettant hors-jeu au niveau

terrestre corps éthérique et astral, mais plutôt dans une situation où le principe conscient se règle sur la fréquence astrale et y puise de l'information sans quitter tout à fait le corps (phasing).

Toujours est-il que la relaxation constitue le b-a, ba de l'expérience hors du corps. Grâce à elle, la conscience perd progressivement toute notion d'encadrement physique et se focalise sur ses propres processus. La relaxation est la piste d'entraînement sur laquelle, hors des activités matérielles et intellectuelles qui sont le lieu habituel d'application de la conscience, celle-ci s'exerce à conserver sa vivacité sans sombrer dans le sommeil.

Il existe de très nombreuses techniques de relaxation et d'ouvrages qui leur sont consacrés. La plupart sont fondés sur une perte progressive des sensations, à commencer par celle de son propre corps. Concentration sur chacune des parties de ce corps, suggestions d'engourdissement, décomptes progressifs divers, toutes sont efficaces et chacun pourra y trouver son bonheur.

En dehors de son aspect physiologique essentiel, la relaxation constitue également un premier laisser-aller, un début de « lâcher-prise » indispensable à qui ambitionne de sortir de son corps. Car vouloir sortir n'est pas tout ; encore faut-il s'autoriser à le faire. Se laisser sortir, voilà, quand sonne l'heure, qui est moins évident qu'il n'y paraît !

Bien que l'habit ne fasse pas le moine, il va de soi qu'une tenue dans laquelle on pourra prendre ses aises et de préférence d'une couleur passive (bleu, violet ou blanc, par exemple) sera mieux adaptée qu'un costume trois-pièces. Les conditions habituelles de confort et de détente (absence de bruit et de lumière trop forte, sensation agréable de chaleur) s'imposant avec la même évidence. Une orientation du corps la tête au nord est par ailleurs recommandée par certains en raison des interactions électromagnétiques mises en jeu durant le phénomène entre le corps et le champ magnétique terrestre. Difficile toutefois en l'absence de travaux précis d'estimer la portée réelle de ce conseil.

La relaxation, poussée suffisamment loin, conduit l'expérimentateur à éprouver un sentiment de flottement, de

vibration intérieure, premier stade de l'OBE, qu'il faut alors tâcher d'intensifier sans en avoir peur. Certains projecteurs, enfin, au moyen de leur volonté, prolongent la relaxation par une phase de contrôle et de ralentissement des pulsations cardiaques. Cette phase est destinée à produire l'état de catalepsie propice au dédoublement. Monroe obtenait pour sa part cette catalepsie d'une autre façon, en générant des vibrations de plus en plus rapides au moyen d'une procédure complexe qu'il tente d'expliquer (plus ou moins clairement d'ailleurs) dans son premier ouvrage. Les témoignages de personnes ayant obtenu quelque succès par cette dernière méthode sont néanmoins assez rares.

La concentration

Elle est le prolongement de la relaxation. Sans la concentration, la relaxation, pour se transformer en rêverie délassante, ne débouchera sur rien de précis. C'est par l'art de la concentration que l'on parvient à focaliser son *attention*, c'est-à-dire sa conscience active, sur un but déterminé, et à la dégager du dialogue incessant que notre mental (outil rationnel) entretient avec lui-même en cercle fermé. Une fois ce silence intérieur établi, les différentes techniques destinées à mettre en œuvre le processus de dédoublement (visualisation, vibrations, élévation, etc.) peuvent prendre le relais, mais pas avant.

Pour pratiquer la concentration, il n'est pas obligatoire d'être allongé. Un bon fauteuil, voire une chaise pour les personnes goûtant les charmes du confort spartiate, installé face à un miroir peut parfaitement faire l'affaire. Un exercice classique consiste à essayer de transférer sa conscience, sans la perdre en route, sur le reflet qui vous fait face. Se dédoubler, n'est-ce pas après tout investir son double ? Les exercices d'entraînement classiques sur la

flamme ou sur un damier, voire sur un miroir (jusqu'à obscurcissement complet de celui-ci) peuvent être pratiqués avant et doivent tous être interrompus au cas où une sensation de froid intense gagnerait l'organisme. Le miroir, objet magique par excellence, est une porte qui s'ouvre sur l'au-delà dès lors qu'il cesse de « réfléchir » l'en deçà. Agir sur le reflet du miroir, c'est agir directement sur son double, c'est-à-dire sur ses niveaux vibratoires en astral.

La visualisation

Visualiser une image dans son esprit, c'est tout simplement lui donner corps au niveau astral, dans le monde des images. On conçoit aisément le lien existant entre la visualisation et l'expérience hors du corps, notamment l'importante composante « projective » de celle-ci. De même que le travail d'injection progressive de conscience dans les rêves conduit à une certaine maîtrise du niveau astral, la création d'images mentales puis de véritables films par le procédé de la visualisation participe du même principe, à savoir le transfert du noyau conscient dans la sphère de l'imaginaire.

Au départ, il s'agit, les yeux clos, de créer puis de maintenir vivace et aussi précise que possible l'image d'objets simples. Les sujets choisis sont ensuite de plus en plus complexes, jusqu'à recréer de véritables paysages et un double de la réalité. Une étape capitale est franchie lorsque l'on n'est plus capable de savoir si l'on a les yeux ouverts ou clos. En regardant le décor de sa chambre, par exemple, on pense que l'on fixe la chambre réelle alors que l'on est en train de la visualiser, c'est-à-dire de percevoir son image depuis un niveau de conscience différent. Lorsqu'une telle chose advient, le dégagement du double n'est généralement plus très éloigné. L'étape suivante consiste à se visualiser en train de sortir de son corps, adoptant les nouvelles perspec-

tives de vision que cela implique ou à se visualiser au pied du lit, regardant son propre corps. La visualisation est une méthode actuellement utilisée dans de nombreux domaines tels que la guérison, la résolution de problème, etc. Associée à d'autres exercices, en particulier de respiration contrôlée, elle paraît être l'une des voies les plus sûres menant à l'OBE. Au rang des inconvénients, il faut bien reconnaître que la faculté de visualiser n'est pas donnée à tous et que certaines personnes – dont je suis – éprouvent de réelles difficultés à recréer les yeux fermés ne serait-ce que l'image toute bête d'une boîte de petits pois. À mi-chemin entre visualisation et rêve, le travail sur la rêverie « guidée » offre une voie également riche, donnant généralement de bien meilleurs résultats lorsque le guide en question est une personne différente de l'expérimenteur. Un ami ou une voix sur une cassette faisant parfaitement l'affaire.

Les rêves

Nous l'avons vu, le rêve, antichambre de l'astral, est un premier pas en terre psychique. Tout ce qui favorise une prise de conscience de cette vie onirique est donc favorable à la projection astrale. Se souvenir de ses rêves, prendre l'habitude de les noter dans un cahier prévu à cet effet, leur apporter de l'attention et tâcher peu à peu d'y transférer sa conscience est l'une des méthodes les plus efficaces pour accéder à la dimension astrale. Le plus simple si l'on souhaite utiliser cette voie est de se référer à un ouvrage consacré au rêve lucide. Celui de Stéphane Laberge conviendra parfaitement. On n'oubliera pas que la plupart des rêves générant l'expérience hors du corps sont du type rêve de vol.

L'état hypnagogique

Ainsi que le soulignent de nombreux projeteurs, l'état idéal à partir duquel générer l'expérience hors du corps est l'état de relaxation profonde dénommé état hypnagogique, qui précède et suit chaque cycle de sommeil. Pour la raison évidente qu'il est plus facile de résister à l'endormissement après le sommeil qu'avant, le moment stratégique par excellence se situe au sortir même du sommeil, lorsque l'on reprend ses esprits mais que l'on n'a pas encore retrouvé ses sensations corporelles ni investi son attention dans aucune action ou pensée. Refranchir de façon lucide la barrière du sommeil à ce moment est plus aisé que n'importe quand, pour autant que l'on puisse qualifier d'aisée une telle opération.

Mais l'on peut également, ne serait-ce que pour multiplier les chances et renforcer la volonté passive, tenter sa chance lors de l'état hypnagogique précédant le sommeil. En ce cas, il est conseillé de maintenir un bras levé si l'on est couché, la tête droite si l'on est assis. En retombant avachis à l'instant précis où le sommeil l'emporte, ils permettent de reprendre ses esprits et de s'avancer peu à peu au-delà de la lisière du sommeil ou même de se retrouver projeté au-dessus de son corps, le double se déboîtant souvent du physique au moment précis de ce relâchement musculaire général.

La mémoire

Une censure naturelle s'opérant lors du retour des états modifiés de conscience à l'état ordinaire de veille, un travail de fortification de la mémoire peut s'avérer utile. On pourra, par exemple, travailler à la fixation du contenu de ses rêves dont la substance est de même nature que celle de

l'expérience hors du corps. Il est néanmoins courant qu'une amnésie partielle accompagne les premières expériences lorsque celles-ci sont déclenchées de façon volontaire.

Les exercices respiratoires

Les Indiens tiennent la science de la respiration (prânâyâma) pour l'un des huit barreaux de l'échelle menant à l'union avec le divin. Il est peu de méthodes qui ne la fassent intervenir. Il s'agit le plus souvent de respirations rythmiques¹. En s'entraînant à retrouver une respiration plus profonde (abdominale et non plus uniquement thoracique), en adoptant un certain type de respiration, on arrive à modifier la composition du sang et ses apports à l'organisme, notamment au cerveau. De plus, les exercices respiratoires sont un excellent moyen de se concentrer et de faire le vide dans son esprit, première phase du passage à un autre état de conscience.

L'hyperventilation consistant à respirer très rapidement sans s'arrêter est l'une des méthodes les plus anciennement utilisées pour parvenir à l'état de transe et à la sortie hors du corps. Le problème est que comme beaucoup d'outils d'une efficacité abrupte elle n'est pas dénuée de tout danger.

1. Rythme 2-4-2-4, par exemple. C'est-à-dire poumons vides durant deux battements du cœur, inspir pendant quatre. Poumons pleins durant deux battements, expir durant quatre ou sur une base de trois temps et cette fois en secondes : 4 (inspir), 16 (rétention), 8 (expir) etc. Il existe de multiples variantes.

Le rythme de régularité

Il est évident que notre psychisme est très sensible aux habitudes et à la persévérance dans l'effort. Aussi, quelle que soit la méthode que l'on ait adoptée, est-il préférable de s'y adonner le plus régulièrement possible, voire quotidiennement, et si possible aux mêmes horaires. Il n'est pas inutile d'ouvrir et de clore chaque période consacrée à cette activité par une phrase ou un geste clé, clé symbolique marquant l'entrée dans un état d'esprit différent, premier pas vers la modification de la conscience.

La tenue d'un « carnet de bord » – l'écriture « fixant » au niveau matériel le vécu des niveaux supérieurs – sur lequel on consignera ses expériences et impressions les plus anecdotiques, est une excellente chose sinon une pratique indispensable.

Le régime

Un certain nombre d'auteurs et de projeteurs, ouverts généralement aux influences orientales, mettent en avant les vertus du régime végétarien ou de tel ou tel autre régime spécifique. Prescott Hall, un occultiste américain du début du siècle, avait même conçu un régime « spécial OBE » que ses compatriotes éprouvèrent toutes les peines du monde à respecter car il excluait catégoriquement la consommation de cacahuètes ! Scott Rogo, excellent spécialiste de l'OBE, testa la méthode avec quelque succès et l'évoque dans ses ouvrages¹.

La seule chose que l'on puisse affirmer est qu'ici encore, un juste milieu s'impose. Libre à ceux qui se sentent une âme d'ascète de jeûner si bon leur semble. Si cette pratique

1. Notamment *Leaving the body*, Prentice Hall Press.

favorise la vie spirituelle en dégageant l'attention des processus physiques, elle ne garantit en rien le succès et surtout pas la répétition de l'opération. Éviter de manger trop, surtout juste avant d'effectuer ses tentatives, paraît sage et raisonnable. D'une manière générale, le tabac et l'alcool, comme tous les excitants, ne paraissent pas être non plus de très bons amis du projecteur.

Le yoga

En tant que voie traditionnelle menant à la connaissance de soi et à la découverte de sa nature spirituelle, le yoga a forcément partie liée avec l'expérience hors du corps, qu'il peut même générer à partir d'un certain seuil de maîtrise. Par le contrôle du physique – grâce aux postures (il en existe un certain nombre stimulant les énergies actives lors du dédoublement) –, par le contrôle de la respiration et des émotions, associé à un travail complémentaire de concentration et de visualisation, cette voie conduit le pratiquant à expérimenter divers états modifiés de conscience. Voie de sagesse et de maîtrise impliquant patience et persévérance, il est l'une des voies traditionnelles les plus utilisées pour parvenir à un développement intérieur réel. Au cours de celui-ci, on est souvent amené à considérer que la sortie hors du corps n'est finalement qu'un point de détail dans les perspectives qui s'ouvrent soudain à l'esprit. Il en va exactement de même de la plupart des voies spirituelles traditionnelles comme le zen ou la Kabbale.

Les mantras

L'action du mantra, formule sonore rituelle, est double. Dans un premier temps, il agit comme un puissant cristallisateur de l'attention, aidant ainsi à la concentration. Dans un second temps, « vibré » comme il se doit, il permet à celui qui le récite de se mettre en harmonie avec les vibrations du son prononcé et – hémisync millénaire – conduit lentement toute la structure du récitant à vibrer à son propre niveau de fréquence. Les kabbalistes assurent de leur côté que nous avons autant de noms qu'il y a de mondes et que ceux-ci sont des clés permettant d'accéder à ces niveaux. Encore faut-il pour pouvoir les prononcer, connaître ses noms occultes, qui ne vous sont révélés par le maître intérieur qu'à un certain niveau de pratique. Dans les milieux monastiques du mont Athos, il y a de cela plusieurs siècles, un exercice spirituel courant consistait à psalmodier indéfiniment le Saint Nom de Jésus pour atteindre l'extase.

Le poète anglais Tennyson se tirait, quant à lui, très bien d'affaire avec son seul nom terrestre qu'il répétait obstinément d'une voix monocorde. En dehors des noms personnels, il existe naturellement une batterie de mots magiques possédant chacun des propriétés diverses. Les traditions hébraïque et hindoue en particulier en sont très riches. L'expérience seule apportera à chacun la réponse qu'il est en droit d'attendre.

Ce qui est certain, c'est que le son agit de façon privilégiée sur le corps astral. Bien avant que l'institut Monroe ne mette au point son procédé hémisync et que des musiques « planantes » ne soient commercialisées, les « hommes de connaissance » de pratiquement toutes les ethnies utilisaient le tambour et le martèlement rythmique pour provoquer la transe, l'extase et la sortie hors du corps. Car les ondes sonores agissent directement sur la structure moléculaire et vibratoire du corps astral, l'activent et, tout en neutralisant le discours mental qui emprisonne la

conscience sur le niveau rationnel, conduisent celle-ci à se transférer progressivement sur un niveau vibratoire plus élevé. Une chose est sûre, en tout cas : ça marche !

Le balancement

Quelques textes, fort anciens pour certains, font valoir que le balancement antéro-postérieur de la tête (que l'on retrouve dans quelques pratiques religieuses) est un mouvement propice au dédoublement. Il s'agirait, après avoir « assoupi » la vigilance du corps astral, qui aurait une certaine tendance à se décaler progressivement de son support physique au rythme du balancement, de le dissocier complètement au moyen d'un brusque rejet de la tête, brisant le rythme régulier et répétitif infligé au cours des minutes précédentes. Nous n'avons malheureusement rencontré ni témoignages ni projeteurs évoquant cette méthode.

Les contractions statiques

Une autre méthode peu répandue mais fort ancienne également consiste à rechercher le dédoublement au moyen de contractions de tous les muscles que l'on tendra aussi fort et aussi longtemps qu'on le pourra, avant le sommeil ou au sortir de celui-ci, le dédoublement intervenant, semble-t-il, au cours de la période de relâchement consécutive à ces exercices. La méthode fut utilisée par le docteur Lefébure avec quelque succès.

La méthode de frustration du corps astral

Le corps astral étant le corps des désirs, il est apparu logique aux premiers projeteurs occidentaux de faire jouer les frustrations capables de faire sortir le corps astral du physique lors du sommeil. La soif est certainement le stress le plus puissant. Muldoon développa particulièrement cette méthode mais étant un projeteur naturel, il lui fut moins difficile qu'à d'autres de franchir le seuil critique de la phase suivante, à savoir reprendre conscience au cours du rêve en un point convenu à l'avance (le double stressé parcourt un chemin connu du projeteur pour se rendre à la cuisine et ce déplacement se traduit par une action similaire dans le rêve).

Le bon moment

Certains auteurs assurent qu'il ne sert à rien d'essayer de se projeter durant les phases décroissantes de la lunaison. La plupart des projeteurs y parviennent pourtant tout aussi bien qu'en période croissante. Il n'est pas dit pour autant que le cycle lunaire si intimement lié à la vie psychique ne joue un rôle encore mal connu dans le phénomène du dédoublement. Il se peut donc que la phase ascendante, traditionnellement liée à la concrétisation (nouvelle lune et premier quartier¹), favorise le déplacement de conscience vers les niveaux lunaires de l'être intérieur. Cette action n'est pas cependant absolument déterminante.

De même rencontre-t-on des personnes qui concèdent à la période comprise entre l'équinoxe de printemps et le solstice d'été (période d'intensification du feu spirituel

1. C'est néanmoins la pleine lune qui correspond généralement à l'aboutissement d'un projet, à sa réalisation effective.

naturel) une plus grande efficacité. De nombreux témoignages permettent par ailleurs de considérer une atmosphère chaude et sèche (non conductrice du courant) préférable à un temps humide.

L'hypnose, la magnétisation

Bien que de nombreux travaux expérimentaux aient largement démontré l'efficacité de ces méthodes, nous ne pouvons que les déconseiller. Le but de toute pratique spirituelle étant de conduire celui qui l'entreprend vers un plus d'autonomie et d'épanouissement, l'hypnose, en assujettissant un individu à un autre (le but poursuivi fût-il le plus louable qui soit), ne nous paraît pas compatible avec les fondements de l'authentique démarche spirituelle dans laquelle chacun est le fruit de ses propres œuvres. Tout ce qui « marche » n'est pas également recommandable. L'autohypnose, naturellement, ne tombe pas sous le coup de cette réserve.

Les drogues

Pas de doute là non plus, ça marche ; les hallucinogènes en particulier. Mais en dehors même des considérations relatives aux effets secondaires néfastes pour la santé physique et psychologique, l'emploi de substances chimiques capables d'agir avec suffisamment de puissance sur le système nerveux pour déclencher des expériences de ce type s'apparente à un parachutage en pleine jungle avec un maillot de bain pour tout bagage. Si certains en conçoivent quelque excitation et s'investissent dans de longues discussions avec les créatures du lieu dans le dialecte local, pour

beaucoup, incapables d'affirmer aucune emprise sur le flot d'images et d'émotions qui les transporte au gré des courants psychiques de leur inconscient, c'est rapidement la descente aux enfers, le « bad trip », les circuits qui disjonctent. De plus, la drogue déforme les visions et leur ôte une grande partie de leur valeur éducative, se résumant souvent à un tour de manège aussi incohérent qu'onéreux. L'expérimentation « raisonnable » et scientifique des paradis artificiels a joué des tours à plus d'un esprit libre qui se croyait suffisamment coriace pour pouvoir maîtriser les problèmes d'accoutumance. Réfléchir à deux fois, donc...

La vie sexuelle

Doit-on enfin être « bon comptable de son énergie sexuelle » ainsi que le suggèrent quelques-uns ? Une longue tradition ésotérique (tantrique, en particulier) met l'accent sur la possibilité offerte à tout être humain de transmuter son énergie sexuelle en énergie spirituelle. S'il est certain que le travail sur l'énergie sexuelle peut jouer un rôle d'activation non négligeable dans l'actualisation des pouvoirs psychiques, nous avons pour notre part reçu trop peu de confidences directes sur ce point pour avancer un avis tranché.

La morale

Rien n'interdit à un être doué des plus crapuleuses intentions de se dédoubler. Peut-être même, dans certains cas, y rencontrera-t-il moins de difficultés qu'un homme honnête. Contrairement à une idée largement répandue, nul n'est besoin d'être un saint pour sortir de son corps.

Mais en vertu du principe de syntonie, la nature du comité d'accueil attendant chacun à l'arrivée est directement dépendante de sa nature profonde.

Les qualités du projeteur

Existe-t-il néanmoins des qualités indispensables pour se lancer dans l'aventure ? Sans doute convient-il avant tout, ainsi que nous l'avons déjà mentionné, d'avoir du cœur et une tête solide, garantissant la capacité de garder sa lucidité pour ne pas sombrer dans l'illusion des formes-pensées. Sans oublier cet indispensable mais si délicate capacité d'opérer le « lâcher-prise » du « moi je » dans les situations conflictuelles courantes en astral. Sans vouloir faire la morale de quelque manière que ce soit, il ne faut pas oublier que l'expérience hors du corps correspond avant tout à une *élévation* du principe conscient et qu'en dernière analyse, régler sa vie de façon saine et harmonieuse constitue le contexte le plus favorable au déclenchement d'une expérience dont le caractère spirituel ne fait aucun doute pour ceux qui l'ont vécue et qui attestait chez les mystiques le fait qu'ils avaient intégré dans leur vécu quotidien un détachement suffisant des valeurs du moi pour que leur soit permis de pénétrer le plus naturellement du monde les sphères supérieures de l'être.

Être doué ?

Existe-t-il alors des individus présentant des dispositions particulières pour le dédoublement ? *A priori*, nous l'avons vu, aucune typologie particulière n'a pu être dégagée des différentes études menées sur le sujet. Le projeteur lambda

est l'homme que nous croisons chaque jour dans la rue sans qu'il retienne de quelque façon l'attention. Sans doute pourtant certaines personnes présentent-elles – à leur insu souvent – des prédispositions secrètes.

Ainsi, les personnes ayant une vie onirique intense, qui en gardent naturellement la mémoire, sujettes au rêve lucide ou capables de visualiser des scènes avec une facilité et une vivacité innées, sont-elles en mesure de faire basculer plus facilement leur conscience dans le monde psychique puisqu'elles entretiennent déjà avec celui-ci un contact privilégié. De la même façon, les médiums, clairvoyants et intuitifs de tous poils, ainsi que les personnes capables de se relaxer ou d'entrer dans des états « méditatifs » très rapidement, sont-elles plus favorisées que la moyenne, mais la pratique, de ce côté, pour peu, une fois de plus, que le but recherché ait un sens réel pour celui qui le poursuit, remédiera à l'absence initiale d'un tel « don ».

Chose essentielle à ne pas oublier : c'est que comme dans la concrétisation de n'importe quel projet et ainsi que le rappelle Bernard Raquin, « il y a toujours des paliers, des crises de croissance, des périodes de doutes à franchir, qui vous renforcent¹ ». Et l'expérience montre de ce point de vue que pour la grande majorité des personnes ayant un beau matin décidé de se dédoubler, astreintes à cet effet au suivi régulier d'une méthode quelconque, la réussite est bien plus souvent intervenue au terme de mois et d'années d'efforts, que de quelques semaines ou de quelques jours...

Le secret du dédoublement – s'il existe – réside avant tout, répétons-le, dans la « dynamisation » de l'envie de sortir de son corps. Tout exercice, toute méthode ne vise qu'à renforcer cette pression exercée sur l'inconscient et à conduire la personne à un seuil à partir duquel la détermination imprégnant l'inconscient comme un aimant pourra agir efficacement et faire basculer le niveau de conscience de l'autre côté.

1. *Op. cit.*

CONCLUSION

Ne cherchez pas si l'humanité va vous suivre dans vos déductions. Ces études ont ceci de particulier qu'en travaillant pour vous, vous ouvrez aux autres un nouveau champ d'expériences. Vous contribuez donc pour votre part à répandre un peu plus de Paix dans le monde. Que chacun en fasse autant et l'Évolution ne sera pas un vain mot.

Yram

À quoi sert le voyage hors du corps ?

La mort demeure le problème qui préoccupe le plus à ce jour les humains. Elle constitue pour beaucoup la seule véritable question philosophique. Le voyage hors du corps sert donc à s'assurer que la mort n'est pas la fin de toute chose et que l'on peut exister en dehors de son corps physique.

Même si l'expérience hors du corps intervient durant le temps de vie, et ne peut, de ce fait, prouver en rien la survie de la conscience « après » la cessation de l'activité biologique, on ne rencontre pas de projeteur qui n'ait tiré de sa propre expérience l'intime conviction que la conscience

survivait à la destruction du corps physique. Pas un qui n'ait acquis conjointement un respect accru de la Vie sous toutes ses formes et une confiance absolue dans le devenir de l'homme. Car, comme l'exprime si bien Jeanne Guesné, « la pesante orthopédie de la logique abstraite des concepts a ici cédé le pas à la certitude organique des impressions vécues ».

On peut naturellement trouver par ailleurs de nombreuses utilités au voyage hors du corps. Pour beaucoup, il est déjà un excellent moyen de se revitaliser. L'on en revient le plus souvent avec un plein d'énergie. L'OBE permet également de résoudre ses problèmes de façon efficace et créatrice et de soigner les autres en travaillant sur leur corps éthérique, sans oublier un aspect « divertissement et aventure » qui est loin d'être négligeable.

Mais la réponse la plus fondamentale est que l'expérience hors du corps est un outil de connaissance inégalable de l'univers et de soi-même¹. Il semble de plus en plus évident qu'aucune connaissance véritable de la nature profonde de l'homme ne puisse passer par un autre canal que celui de l'expérience vécue². Au moyen de quel sens ou de quel appareil appréhender ces dimensions nouvelles extérieures *et* intérieures dont parlent les expérimentateurs ? L'unique manière de les approcher est d'en faire l'expérience directe, ce qui signifie dans un premier temps prendre *conscience* de leur existence.

Dans ce but, l'expérience hors du corps n'est qu'une des voies d'accès menant à cette découverte essentielle. Et pour être l'une des plus spectaculaires, elle n'est ni la plus aisée ni, peut-être, la plus recommandable. Aujourd'hui que les menaces de l'Inquisition et les sarcasmes du scientisme

1. De soi uniquement. Car la quête d'informations en état de dédoublement se trouve limitée de manière naturelle par la barrière infranchissable de la vie privée. Hors de question donc d'aller par ce moyen fouiner dans les papiers du voisin...

2. Ce qui faisait dire au début du siècle à René Guénon : « La connaissance véritable de ses états supérieurs implique leur possession effective et inversement, c'est par cette connaissance que l'être en prend possession, car ces deux aspects sont inséparables l'un de l'autre. »

trionphant se sont dissipées, à l'heure où émerge de l'ostracisme le tronc commun aux diverses traditions spirituelles, à l'heure enfin où la recherche expérimentale découvre à son tour que l'homme comme l'univers sont beaucoup plus qu'un simple assemblage d'atomes ou de cellules nées du hasard et promis au néant, les techniques, les méthodes, les pratiques proposant cette prise de conscience se multiplient ou s'universalisent.

Parallèlement, les « révélations », les « accidents » du type NDE, les expériences d'états modifiés de conscience spontanées ou obtenues au moyen d'une quelconque de ces disciplines croissent dans une proportion significative, de sorte que le « miracle » de l'illumination semble désormais accessible au plus grand nombre. Doit-on y voir l'avènement de cette mythique ère du Verseau qui est sur toutes les lèvres ? Ce qui est certain, c'est qu'au moment où l'homme pose le pied sur la lune – dont on n'oubliera pas qu'elle a toujours symbolisé le plus proche des mondes invisibles – une désoccultation progressive de la « chose spirituelle » est en train de s'opérer, qui en fait désormais l'affaire de tous. Ce mouvement amorcé depuis quelques décennies faisait dire au grand érudit Raymond Abellio que nous étions là en train de vivre « la fin de l'ésotérisme ». Formule à prendre dans sa double signification de fin du secret traditionnellement attaché à la connaissance des choses spirituelles et de but enfin atteint par un mouvement de pensée dont l'objet était dans sa propre disparition en tant que gnose cachée.

Car si l'on ne peut apparenter l'expérience hors du corps, au moins lorsqu'elle est fortuite (cas largement dominant), non plus que la NDE, à une initiation au sens propre¹,

1. Au sens strict, l'initié est celui qui est en mesure d'effectuer l'aller retour dans l'au-delà à volonté mais au sens large, c'est celui qui est passé par l'expérience symbolique de la mort. C'est pourquoi Ring, le grand spécialiste américain des NDE, compare ce phénomène touchant de plus en plus de personnes à « une nouvelle école de mystères » dans laquelle l'être humain en faisant l'expérience de « l'existence éternelle » prend conscience de sa véritable nature.

puisque l'initiation véritable implique une acquisition de la maîtrise du nouveau niveau de conscience atteint, ces prises de contact entre l'homme et sa réalité spirituelle n'en représentent pas moins un événement capital du chemin de vie et de l'évolution spirituelle de tous ceux à qui elle échoit. Parallèlement, l'accroissement notable du nombre d'individus concernés entraîne une évolution progressive des mentalités, perceptible dans les priorités nouvelles que les gens donnent peu à peu à leur existence (en privilégiant l'« être » par rapport à l'« avoir ») comme dans la transformation que connaît en Occident l'idée même de la mort, donc de la vie.

Aux dires des kabbalistes et des alchimistes, il est deux heures de l'après-midi à l'horloge universelle. Le train de l'humanité est en train de franchir le cap du « Nadir ». Dans la course millénaire qui l'entraîne des sphères les plus hautes à travers tous les niveaux de la Création à la quête de la conscience absolue d'elle-même, cette humanité vient juste de toucher le fond et s'élanche à la reconquête de sa divinité oubliée. Le gros des wagons aurait déjà entrepris la remontée et serait sur le chemin du retour. À plusieurs milliers d'années d'ici, au terme de quelques centaines d'incarnations encore, la porte de la Maison nous est, paraît-il, ouverte. De là viendrait la multiplication d'expériences aussi édifiantes que les NDE et les sorties hors du corps que l'on doit tenir pour un apéritif, une tape amicale dans le dos du coureur destinée à lui redonner un peu de courage au cours de son éreintante ascension, du courage et un avant-goût de ce qui l'attend au sommet de la côte. Car l'évolution de l'humanité tout entière n'est rien d'autre que la somme des destins individuels. Et aussi aberrante que cette idée pourtant démontrée par la physique puisse toujours paraître lorsqu'elle est énoncée, le passant qui trébuche dans la rue agit sur l'ordre universel des choses. Changer le monde ne signifie rien d'autre que changer l'homme. Et avant toute chose sinon uniquement celle-ci, se changer soi-même.

Sortir de son corps c'est paradoxalement, s'élanche à la rencontre de soi-même. Et cette rencontre passe par la

confrontation avec cette part d'ombre pétrie de forces négatives qui sommeille en chacun de nous et réclame d'être illuminée (ramenée en pleine lumière), considérée, reconnue et acceptée afin de pouvoir se transmuter en énergie libératrice capable de nous porter en un mouvement ascendant jusqu'aux fonts baptismaux de la véritable initiation, qui est union avec soi. Re-Connaissance de l'être de lumière, cette partie éternelle de soi qui attend que l'on chemine vers elle pour nous délivrer de l'ignorance.

Ce Soleil à venir ne doit cependant pas voiler aux yeux du chercheur impatient la première partie du programme qui l'attend. Celle-ci est avant tout plongée dans la complexité de la nature humaine. Sortir de son corps c'est ouvrir la boîte de Pandore sans certitude de pouvoir la refermer. On a beau s'asseoir dessus et colmater tous les orifices, comme dans les dessins animés, le personnage trouve toujours un interstice par où sortir. C'est un coup de pied dans la fourmilière de ce « misérable petit tas de secrets » dont parlait Malraux pour évoquer la personnalité humaine, cet énorme mille-feuilles où s'accumulent en strates tous les résidus psychiques. Grandes joies, petits bonheurs, mais aussi frustrations, douleurs, colères et ressentiments accumulés par milliers au fil des ans, voire des existences, attendent qu'on les tirent de là.

« L'œuvre au noir » des alchimistes est le premier travail à accomplir pour qui souhaite se présenter à la porte du Temple. Ce n'est qu'au prix d'une longue fréquentation purificatrice de ce matériau souvent peu ragoûtant qui est pourtant *aussi* nous-mêmes, que se soulèvera enfin le voile de la Connaissance et que sera rendue à chacun la clé de son devenir.

Vouloir sauter cette étape, c'est aller trop vite en besogne et s'exposer à quelques dangers.

Le mythe d'Icare ne témoigne en fait de rien d'autre que de cela : c'est pour fuir le Labyrinthe et son Minotaure (l'animal en l'homme) que Dédale (l'ancien, celui qui sait) fabrique des ailes et en donne une paire à son fils, lui conseillant de ne pas voler trop haut. Mais Icare, grisé par les joies de l'apesanteur, oublie les recommandations de

son père, qui lui montre pourtant le chemin (maître intérieur). Il s'écarte de lui et s'élève vivement vers le soleil (le monde spirituel), dont le rayonnement fait fondre la cire de ses ailes (ses structures psychiques) et le précipite dans la mer (le monde des émotions, des sentiments) où il se perd et se noie.

« Un cœur généreux et une tête solide » sont donc le bagage idéal. Mais autant que de lucidité et de courage, l'apprenti homme-oiseau devra également faire preuve de patience. Si l'on en croit ceux qui sont partis en éclaireurs sur le chemin et se retournent pour nous raconter ce qu'ils aperçoivent, le jeu paraît en valoir la chandelle. L'humanisation de l'homme, en tout cas, est à ce prix. Aux dires des plus avancés, la suite du programme ressemble davantage à un conte de fées galactique : il ne s'agirait de rien de moins que de devenir Dieu. Encore un petit effort...

BIBLIOGRAPHIE

- Abellio Raymond, *La Fin de l'ésotérisme*, Flammarion, 1973.
- Bardo Thödol, *Livre des morts tibétain*, Librairie d'Amérique et d'Orient, 1987.
- Bettahar Jinn, *La Vie dans l'astral*, Lille, F. Planquart, 1986.
- Blackmore Susan, *Beyond the body : An investigation of Out-of-the-Body Experiences*, London, Heinemann, 1981.
- A postal survey of the OBEs and other experiences*, JSPR (Journal of the Society of Psychical Research) vol. 52 n° 796, 1984.
- Spontaneous and deliberate OBEs : a questionnaire survey*, JSPR vol 53 n° 802, 1986.
- Blavatsky Helena & JUDGE W.Q., *Les Rêves et l'Éveil intérieur*, Textes théosophiques, 1987.
- Böhm David, *La Plénitude de l'univers*, Le Rocher, 1987.
- Brune François, *Le Monde imaginal chez Ibn Arabî*, Bulletin de l'IANDS n° 6, 1989.
- Denning Melita & Osborne Phillips, *Guide pratique du voyage hors du corps*, Tchou, 1983.

- Drouot Patrick, *Nous sommes tous immortels*, Le Rocher, 1988.
- Dubuis Jean, *L'Invisible dans l'invisible*, Le Petit Philosophe de la Nature, n° 97, 1992.
- Durville Hector, *Le fantôme des vivants*, Henri Durville.
- Dutheil Régis & Brigitte, *L'homme superlumineux*, Sand, 1990.
La médecine superlumineuse, Sand, 1992.
- Flammarion Camille, *Autour de la mort*, (épuisé).
- Fox Oliver (Calloway Hugh), *Astral Projection – A record of out-of-body experiences*, New Hyde Park. New York University books.
- Gabbard Glen & Twemlow Stuart, *With the eyes of the Mind*, New York, Praeger Scientific, 1984.
The OBE : a phenomenological typologie based on questionnaire responses, (avec Fowler Jones), *Journal of Psychiatrie*, n° 139 : 4, 1982.
- Grof Stanislas, *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Le Rocher, 1987.
- Guénon René, *L'Erreur spirite*, Didier & Richard.
- Guesné Jeanne, *La Conscience d'être ici et maintenant*, L'Espace bleu, 1991.
Le Grand Passage, Le Courrier du livre, 1978.
Le Septième Sens, Albin Michel, 1991.
- Hardy Christine. *Ethnologie et Parapsychologie*, thèse d'état, université Paris VII.
La Science et les états frontières, Le Rocher, 1988.
- Holmes Atwater F., *The Monroe Institute's Hemi-Sync Process. A theoretical perspective*, Documentation interne du Monroe Institut, 1988.
- IANDS France (International Association for Near Death Studies), *La Mort transfigurée*, L'Âge du Verseau, 1992.
- Irwin Harwey, *Fligh of Mind*, The Scarecrow Press, 1983.
Perceptual Perspective of Visual Imagery in OBEs, Dreams and Reminiscence, JSPR vol. 53 n° 802, 1986.

Jourdan Jean-Pierre, *De l'opportunité de provoquer des expériences hors du corps*, Bulletin de l'IANDS n° 9, 1991.

Laberge Stephen, *Le Rêve Lucide*, Oniros, 1991.

Lancelin Charles, *Méthode de dédoublement personnel*, F. Lanore, F. Sorlot, 1986.

Laurentin René, *Les Bilocations de mère Yvonne-Aimée*, Œil.

Leblond Nicole, *Quelques interprétations des NDE à partir de l'œuvre de René Guénon*, Bulletin de l'IANDS n° 9, 1991.

Lefébure Francis, *Expériences initiatiques, tome II*, Phosphénisme, 1976.

Martinetti Giovanni, *Apparizioni con riscontro verificabili*, à paraître.

Du Maurier Georges, *Peter Ibbetson*, Gallimard, 1973.

Mesmer Franz, *Mémoire sur la découverte du magnétisme animal*, Didot le Jeune, 1779.

Monroe Robert, *Le Voyage hors du corps*, Le Rocher, 1989.

Fantastiques expériences de voyage astral, Robert Lafont, 1990.

Moody Raymond, *La Vie après la vie*, Grasset, 1988.

Muldoon Sylvan & Carrington Hereward, *La Projection du corps astral*, Le Rocher, 1980.

Osis Karlis & Lee Mitchell Janet, *Physiological correlates of reported Out-of-Body Experiences*, JSPR vol. 49 n° 772, 1977.

Papus, *Traité de sciences occultes*, Éditions Traditionnelles, 1948.

Platon, *La République*, Garnier-Flammarion, 1987.

Raquin Bernard, *Comment sortir de son corps*, Presse Pocket, 1992.

Messages de l'après-vie, L'Âge du Verseau, 1991.

- Réant Raymond, *Parapsychologie et Réincarnation*, Le Rocher, 1990.
La Parapsychologie et l'invisible, Le Rocher, 1986.
Pratiquez la parapsychologie, Le Rocher, 1985.
Parapsychologie pratique pour tous, Le Rocher, 1982.
Pouvoirs étranges d'un clairvoyant, avec Alain Sotto, Sand et Tchou, 1983.
- Richelieu Peter, *La Vie de l'âme pendant le sommeil*, Genève, Vivez Soleil, 1991.
- Roggo Scott, *Leaving the Body. A complete guide to astral projection*, Prentice Hall Presse, 1983.
Aspects of the Out-of-body experiences, JSPR vol. 48 n° 768, 1976.
- Salley Roy, *Comment on the OBE/Lucid dream controversy*, Inédit.
- Schmeidler Gertrude, *Interpreting Reports of Out-of-Body Experiences*, JSPR vol. 52 n° 794, 1983.
- Sheils Dean, *A cross-cultural study of beliefs in Out-of-Body Experiences, waking and sleeping*, JSPR vol. 49 n° 775, 1978.
- Time-Life (collectif), *Voyages hors du corps*, Amsterdam, Time-Life, 1988.
- Tuan Laura, *Le Voyage astral*, De Vecchi, 1988.
- Vigne Pierre, *Les Sorties hors du corps*, De Vecchi, 1991.
- Viseux Dominique, *La Mort & les États posthumes*, Guy Trédaniel éditeur, 1989.
- Weil Pierre, *L'Homme sans frontières*, L'Espace Bleu, 1988.
- Wilson Ian, *Expériences vécues de la survie après la mort*, L'Âge du Verseau, 1988.
- Yram, *Aimez-vous les uns les autres*, Adyar (épuisé).
Le Médecin de l'âme, Adyar, 1989.
L'Évolution dans les mondes supérieurs, Le Monde Inconnu, 1990.

ADRESSES

The Monroe Institute : route 1, Box 175 Faber, Virginia
22938-9749.

Tél : (804) 361-1252.

IANDS France : 79, avenue de la division Leclerc 92160
Antony.

Tél : 40 96 91 65.

Institut métapsychique : 1, place Wagram 75017 Paris.

Les lecteurs désireux de faire part à l'auteur de leur expérience personnelle, de remarques ou de suggestions, peuvent lui écrire à l'adresse suivante :
ACL, 8, rue de l'Odéon, 75006 Paris.

TABLE

Avant-propos	11
PREMIÈRE PARTIE : LES ENFANTS D'ICARE	15
Chapitre 1 : Autrefois et ailleurs.....	17
Chapitre 2 : Les pionniers de l'ère expérimentale ...	31
Chapitre 3 : Rencontres avec des êtres remarquables	49
Chapitre 4 : Institut Monroe : embarquement immédiat	77
Chapitre 5 : Expériences hors du corps et expériences de mort imminente	92
DEUXIÈME PARTIE : LE VOYAGE HORS DU CORPS.....	105
Chapitre 6 : Les différents corps de l'homme	107
Chapitre 7 : La sortie hors du corps	136
Chapitre 8 : Essai pour une topographie de l'au-delà	162
Chapitre 9 : La vie en astral	192
Chapitre 10 : Les lois de l'invisible.....	207
Chapitre 11 : Les rencontres hors du corps.....	230

TROISIÈME PARTIE : L'EXPÉRIENCE HORS DU CORPS ET LA SCIENCE	259
Chapitre 12 : Expérience hors du corps et vie oniri- que	261
Chapitre 13 : Les études expérimentales	282
Chapitre 14 : L'expérience hors du corps à la lumière de la psychologie transpersonnelle ...	300
Chapitre 15 : L'expérience hors du corps à la lumière de la physique contemporaine	321
Chapitre 16 : Aspects pratiques	333
Conclusion	356
Bibliographie	362