

# **La responsabilité personnelle comme facteur psychologique facilitant l'accès aux états de conscience modifiés**

**Hugo B. J. Soder, 2004**

[hugo@medirelax.com](mailto:hugo@medirelax.com)

L'étude des états de conscience modifiés (ECM) pose le problème de la relation sujet–objet entre l'étudiant et la matière étudiée étant donné que dans le but d'obtenir des informations de première main, l'étudiant doit s'étudier lui-même. Le sujet et l'objet sont donc confondus.

Nous n'aborderons pas ici les protocoles traditionnels d'étude d'un sujet tiers qui satisfont les critères de méthodologie scientifique classique. Nous désirons au contraire nous focaliser sur la situation paradoxale de l'étudiant sujet-objet, situation qui se retrouve dans la majeure partie de sciences humaines et qui tend à s'étendre aux nouvelles conceptions de méthodologie expérimentales des sciences dites « dures », comme la physique, où désormais l'expérimentateur est pris en considération comme étant un élément non négligeable pouvant influencer le résultat de l'expérience.

L'organisation d'une étude des ECM doit respecter les conditions élémentaires d'organisation de toute expérience scientifique. Il est indispensable, bien sûr, d'optimiser l'environnement matériel, de réunir les instruments de mesure et d'enregistrement nécessaires et de s'adjoindre la collaboration d'opérateurs et d'observateurs compétents. Cependant la difficulté majeure réside dans l'organisation du protocole de l'étude, étant donné que l'étudiant se retrouve au centre même de l'expérience. Ce protocole doit être établi de manière à respecter l'intégrité et la lucidité de l'étudiant. Il sera planifié par l'étudiant qui devra pouvoir contrôler personnellement chacune de ses étapes.

On peut facilement prendre comme point de comparaison l'organisation d'un voyage aller-retour. Il y a un point de départ un but et deux déplacements en sens opposés. Cette comparaison a été vulgarisée par les descriptions des « voyages » psychédélics à l'époque des premières expériences de consommation de LSD. Malheureusement dans les cas d'absorption de drogues psychotropes, le contrôle de l'expérience reste aléatoire, voire inexistant.

Il ne suffit pas de subir le voyage, encore faut-il pouvoir le maîtriser. Il ne suffit pas d'être un passager, il faut être le pilote et mieux encore, il faut avoir une connaissance parfaite du véhicule. Alors seulement il devient possible de voyager de manière efficace en étudiant le parcours, en le modifiant si nécessaire pour revenir enfin au point de départ en toute sécurité, avec un maximum d'informations recueillies et prêtes à être partagées.

Nous comprenons donc que dans l'étude des ECM, le pilote et le véhicule ne font qu'un. Le voyage lui-même ne se situant pas dans une dimension spatiale matérielle et la dimension temporelle étant perçue subjectivement de manière discontinue. Le seul point de référence de l'étudiant-pilote utilisable durant le voyage se situe à un niveau mental de conscience de soi. C'est le point central de lucidité analytique, le centre de soi que la tradition occidentale localise au centre du crâne.

Il est donc primordial pour pouvoir étudier les ECM de maintenir une continuité de la lucidité durant toute l'expérience. Ceci va permettre de sélectionner parmi les diverses méthodes d'induction des ECM, celles qui sont les mieux adaptées au protocole d'étude. Nous retiendrons celles qui respectent les critères suivants :

- Accès volontaire et conscient aux ECM.
- Expérimentation lucide des ECM.
- Réintégration volontaire et consciente de la réalité ordinaire.
- Liberté de communication de l'expérience.

Nous rejèterons les méthodes involontaires qui altèrent la lucidité, qui ne respectent pas le libre arbitre de l'étudiant ou qui lui imposent une dépendance aux effets d'une drogue ou aux manipulations d'une tierce personne. L'étudiant doit pouvoir expérimenter les ECM de manière libre, consciente, volontaire et personnellement responsable.

La notion de responsabilité personnelle doit être comprise ici dans le sens que lui donne le philosophe existentialiste Jean-Paul Sartre : « la conscience d'être l'auteur incontestable d'un événement ». Ce qui implique également que cet événement se fait à ses propres risques et périls. Cela nécessite aussi une décision préalable, un engagement personnel. Cette notion se retrouve dans la racine étymologique latine « responderere » qui signifie « s'engager », « se porter garant ».

Ayant rejeté les méthodes débilantes, l'étudiant sera d'autant plus sensible aux techniques d'induction volontaires d'ECM qui privilégient l'estime de soi telle qu'elle est définie par le psychologue humaniste Abraham Maslow dans sa « Hiérarchie de besoins » : « L'estime de soi résulte de l'appréciation de sa compétence ou de la maîtrise d'une tâche ».

Cet état d'esprit appliqué à une technique d'induction volontaire d'ECM va renforcer le point de référence de l'étudiant-pilote et va enrichir sa conscience de soi. Sa lucidité, sa vigilance, son sens de l'observation, toutes ces facultés indispensables au succès de son étude, en bénéficieront directement.

Le protocole d'étude des ECM se présente alors comme suit :

- Organisation du cadre matériel de l'expérience.
- Mise en place des ressources techniques.
- Mise en place des ressources humaines.
- Cartographie du déroulement de l'expérience.
- Choix d'une technique d'induction adéquate.
- Optimisation des facultés nécessaires à l'expérience par un travail personnel de l'étudiant sur la décision, la responsabilité personnelle et l'estime de soi.
- Renforcement de la conscience de soi (point de référence).
- Déroulement de l'expérience.

Revenons aux critères de choix des méthodes d'induction des ECM les mieux adaptées au protocole d'étude :

- Accès volontaire et conscient aux ECM.
- Expérimentation lucide des ECM.
- Réintégration volontaire et consciente de la réalité ordinaire.
- Liberté de communication de l'expérience.

Nous constatons que la conservation de la lucidité et le maintien volontaire du contrôle conscient de l'expérience sont particulièrement difficiles, comme l'illustre l'exemple suivant.

En 1949 Maya Deren se rendit à Haïti pour étudier et filmer les danses vaudoues. Dans son livre «The divine horsemen, the living gods of Haiti» elle décrit en détail les effets physiologiques et psychologiques des tambours sur son propre cerveau qui provoquent son apparente possession par Erzulie, la déesse vaudoue de l'amour.

Les battements des tambours induisent progressivement des mouvements du corps incontrôlables, qui culminent avec la sensation de la possession imminente :

«My skull is a drum ; each great beat drives that leg, like the point of a stake, into the ground. The singing is at my very ear, inside my head. This sound will drown me ! «Why don't they stop ! Why don't they stop !» I cannot wrench the leg free. I am caught in this cylinder, this well of sound. There is nothing anywhere except this. There is no way out. The white darkness moves up the veins of my leg like a swift tide rising, rising ; is a great force which I cannot sustain or contain, which surely will burst my skin. It is too much, too bright, too white for me ; this is its darkness. «Mercy !» I scream within me. I hear it echoed by the voices, shrill and unearthly : «Erzulie.» The bright darkness floods up through my body, reaches my head, engulfs me. I am sucked down and exploded upward at once. That is all.»

De telles sensations restent difficiles à comprendre pour celui qui n'a pas expérimenté les états de conscience modifiés. Même en toute liberté de communication, la structure de notre langage reste mal

adaptée à ces descriptions. Maya Deren le remarque en sortant de sa transe :

«How clear the world looks in this first total light. How purely form it is, without for the moment the shadow of meaning...»

Cette expérience montre également ce qui peut arriver à ceux qui tentent de résister à l'induction d'ECM par un effort exagéré de leur volonté. L'émotion provoquée par l'induction ne fait que hâter leur abandon.

Maya Deren décrit comment elle a subi cet abandon. Immédiatement avant sa possession, elle s'est sentie devenir vulnérable aux battements des tambours et a tourné le dos aux batteurs. Puis dans un sursaut de fierté professionnelle, elle s'en est alors rapprochée :

«For I know that, today, the drums, the singing, the movements – these may catch me also...To run away would be a cowardice. I could resist ; but myself, if I put aside the fears and nervousness ; if, instead of suspecting my vulnerability I set myself in brazen competition with all this which would compell me to its authority...»

Mais finalement elle se sent forcée à se soumettre :

«With a great blow the drums unites us once more upon the point of the left leg. The white darkness starts to shoot up ; I wrench my foot free but the effect catapults me across what seems a vast, vast distance, and I come to rest upon a firmness of arms and bodies which would hold me up... With every muscle I pull loose and again plunge across a vast space and once more am no sooner poised in balance than my leg roots. So it goes : the leg fixed, then wrenched loose, one long fall across space, the rooting of the leg again – for how long, how many times I cannot know.»

Ce récit illustre parfaitement les difficultés rencontrées par l'étudiant dans des expériences sur le terrain lorsqu'il ne contrôle pas l'organisation du protocole. De même, la communication en temps réel de la description de l'expérience par l'étudiant-participant ne peut se faire sans l'aide d'un matériel de mesures et d'enregistrement ainsi qu'avec la participation d'opérateurs et d'observateurs extérieurs, non impliqués dans l'ECM. Une deuxième description sera alors possible au terme de l'expérience, lorsque l'étudiant analysera les enregistrements et comparera son vécu personnel avec les témoignages des observateurs.

Le récit de Maya Deren nous a montré aussi qu'en l'absence d'un point de référence personnel fort, l'étudiant restait à la merci du processus d'induction d'ECM.

Les exemples suivants sont des expériences d'ECM vécues par des athlètes ou des explorateurs qui ont tous en commun des facultés de décision, de responsabilité personnelle et d'estime de soi hautement développées, donc de bons points de référence. La précision de leurs descriptions en langage simple et vivant est absolument remarquable. Ces exemples sont cités par Michael Murphy et Rhea White dans leur étude «In the zone, transcendant experience in sports», ou par Robert Crookall dans «Casebook of astral projection».

Mike Spino, running coach :

«In the winter of 1967, I was training on dirt and asphalt, paced by a friend who was driving a car. I had intended to run six miles at top speed, but after the first mile I was surprised how easily I could do it. I had run the first mile in four-and-a-half minutes with little sense of pain or exertion, as if I was carried by a huge momentum. The wet pavement and honking horns were no obstacle at all. My body had no weight or resistance. I began to feel like a skeleton – as if the flesh had been blown off its bones. I felt like the wind. Daydreams and fantasies disappeared. The only negative feeling was a guilt for being able to do this. When the run was over conversation was impossible, because for a while I didn't know who I was. Was I the one who had been running or the ordinary Mike Spino ? I sat down by the roadway and wept. Here I was, having run the entire six miles on a muddy roadside at a four-and-a-half minutes pace, which was close to the national record and I was having a crisis deciding who I was.»

Charles Lindbergh during his epic flight across Atlantic :

«While I'm staring at the instruments, during an unearthly age of time, both conscious and asleep, the fuselage behind me becomes filled with ghostly presences – vaguely outlined forms, Transparent, moving, riding weightless with me in the plane. I feel no surprise at their coming. There's no suddenness to their apparance. Without turning my head, I see them as clearly as though in my normal field of vision. There's no limit to my sight – my skull is one great eye, seeing everywhere at once...All sense of substance leaves. There's no longer weight to my body, no longer hardness to the stick. The feeling of flesh is gone. I become independant of physical laws – of food, of shelter, of life. I'm almost one with these vaporlike forms behind me, less tangible than air, universal as aether. I'm still attached to life ; they, not at all ; but at any moment som thin band may snap and there'll be no difference between us... I'm on the border line of life and a greater realm beyond, as though caught in a field of gravitation between two planets, acted on by forces I can't control, forces too week to be measured by any means at my command, yet representing powers incomparably stronger than I've ever known... Death no longer seems the final end it used to be, but rather the entrance to a new and free existence which includes all space, all time. Am i now more man or spirit ? Will I fly my airplane on to Europe and live in flesh as I have

before, feeling hunger, pain, cold, or am I about to join these ghostly forms, become a consciousness in space, all-seeing, all-knowing, unhampered by materialistic fetters of the world ?»

Richard Byrd, exploring the Arctic :

«The day was dying, the night being born – but with great peace. Here were the imponderable processes and forces of the cosmos, harmonious and soundless. Harmony, that was it ! That was what came out of the silence – a gentle rhythm, the strain of a perfect chord, the music of the spheres, perhaps. It was enough to catch that rhythm, momentarily to be part of it. In that instant I could feel no doubt of man's oneness with universe. The conviction came that that rhythm was too orderly, too harmonious, too perfect to be a product of blind chance – that, therefore, there must be purpose in the whole and not an accidental offshoot. It was a feeling that transcended reason ; that went to the heart of man's despair and found it groundless. The universe was a cosmos, not a chaos ; man was as rightfully a part of that cosmos as were the day and night.»

Robert Kyle Beggs, swimmer :

«I was swimming back to the shore...Suddenly a mountainous wave broke over me. I went down, down, down into the quiet depths. I was so tired that I did not care. I felt peace settle over me. Well, I thought, I had tried, and I was so very tired. It seemed then that a wonderful transition occurred. I was no longer in the water but rather I was high above the water looking down upon it. The sky, that had been so grey and lowering, was iridescent with indescribable beauty. There was music that I seemed to feel rather than hear. Waves of ecstatic and delicate color vibrated around me and lulled me to a sense of peace beyond comprehension. In the water beneath me a boat came into view, with two men and a girl in it... Then I saw a blob of something floating in the water. A wave tossed it and rolled it over. I found myself looking into my own distorted face. What a relief, I thought, that that ungainly thing was no longer needed by me. Then the men lifted the form into the boat, and – my vision faded. The next thing I knew, it was dark and I was lying in the beach cold and sick and sore. The two men were working over me.»

Nous constatons dans tous ces récits la présence d'éléments rythmiques réguliers, ce sont :

- Pour Maria Deren, le battement des tambours vaudous.
- Pour Mike Spino, le rythme de sa course.
- Pour Charles Lindbergh, le bruit du moteur et les vibrations de son avion.
- Pour Richard Byrd, l'apparition spontanée d'un rythme dans un environnement pauvre en stimulations.

- Pour Robert Kyle Beggs, le rythme de sa natation et le bruit des vagues.

Ces rythmes sont des catalyseur d'accès aux ECM. Quoique tous différents ils se situent dans un spectre de fréquences en relation avec la physiologie humaine, soit directement comme le rythme de la course soit indirectement par un phénomène d'harmoniques, comme le bruit du moteur.

Ce spectre de fréquences correspond aux ELF, Extremely Low Frequencies (fréquences extrêmement basses) parmi lesquelles on retrouve les fréquences électriques émises par le cerveau et couramment enregistrées par électroencéphalographie.

Nous pouvons donc constater un phénomène de résonance psychophysiologique entre le sujet humain et son environnement vibratoire. La perception de certaines fréquences ou combinaisons de fréquences provoque l'induction d'ECM. Cette tendance des rythmes électriques du cerveau à être entraîné par les fréquences de stimuli sensoriels extérieurs est appelé FFR, Frequency Following Response FFR (réponse de suivi de fréquences).

Maya Deren, Mike Spino, Charles Lindbergh et Robert Kyle Beggs ont été exposés à des stimuli vibratoires qui ont induit des ECM par FFR.

Le cas de Richard Byrd est différent. Son expérience a été provoquée par la perception d'un rythme qui n'est devenu apparent que par le très faible niveau de stimulation de l'environnement arctique. Sa description permet de supposer que dans son état de relative isolation sensorielle il a perçu un rythme psychophysiologique fondamental issu de sa propre entité. Un rythme qui en conditions normales est recouvert par le bruit de fond des activités courantes et de l'environnement.

Nous devons aussi reconnaître dans ces témoignages, le rôle de la fatigue accumulée qui abaisse le seuil de vigilance et favorise un certain détachement de soi.

Nous pouvons désormais mieux définir les éléments de notre protocole d'étude idéal des ECM :

- L'organisation du cadre matériel de l'expérience se fera dans des conditions de stimulations sensorielles restreintes, compte tenu des ressources techniques et humaines nécessaires.
- Une cartographie de l'expérience sera établie sur la base d'un voyage virtuel relativisant les notions d'espace et de temps.
- La technique d'induction utilisera des rythmes provoquant le phénomène de FFR.

- L'étudiant optimisera ses facultés en se focalisant sur sa conscience de soi, renforcée par son estime de soi, en tant que participant-pilote de l'expérience.

Le plein succès de cette étude sera atteint en maintenant soigneusement l'équilibre délicat entre le point de référence de l'étudiant et le déroulement de l'expérience. Si le point de référence est exacerbé, une attitude d'impatience despotique aveuglera l'étudiant en perturbant sa lucidité et sa vigilance. Un point de référence affaibli entraînera une diminution de la conscience et par conséquent une soumission incontrôlée aux contingences de l'ECM.

L'étudiant cultivera donc un état mental respectueux de cet équilibre, totalement lucide et conscient de sa responsabilité personnelle.

### Références :

Richard Byrd : « Alone », 1938.

Robert Crookall : « Casebook of astral projection », 1972.

Maya Deren : « Divine horsemen. The living gods of Haiti », 1953.

Gerke, Moushegian, Rupert, Stillman : « Human frequency following response to monaural and binaural stimuli », 1975.

Charles Lindbergh : « The Spirit of St Louis », 1953.

Abraham Maslow : « Motivation and personality », 1954.

Michael Murphy, Rhea White : « In the Zone. Transcendent experience in sports », 1995.

Jean Paul Sartre : « L'Être et le Néant », 1943.

Mike Spino : « Running home », 1977.

© **Hugo B. J. Soder 2004**