

## LA TENTATION DU PARANORMAL

situations du rêve, sans nous douter qu'il s'agit de scènes oniriques produites par notre cerveau. Cependant, certains rêves peuvent aussi s'accompagner de la prise de conscience du rêveur. Dans ces rêves dits « lucides », qui ont été largement étudiés par le psychophysioleogiste américain Stephen LaBerge<sup>23</sup>, le sujet se rend compte qu'il est en train de rêver, allant jusqu'à pouvoir décider du déroulement de son propre rêve. Fait intéressant, le rêveur lucide peut même donner des signes concrets de sa prise conscience (à l'intérieur du rêve) aux chercheurs (à l'extérieur, en chair et en os) relevant ses données physiologiques et cérébrales<sup>24</sup> : il peut par exemple bouger ses yeux selon une séquence prédéterminée.

Il n'est dès lors pas exagéré de tirer un parallèle entre les expériences de sortie hors du corps et les rêves lucides<sup>25</sup>, voire de les considérer comme un unique et même phénomène. Certains chercheurs explorent en tout cas sérieusement cette voie<sup>26</sup>. Comme il est également envisageable que des images de rêve fassent soudainement irruption dans la réalité vécue et se superposent à elle<sup>27</sup>, on pourrait émettre l'hypothèse qu'un rêve lucide vienne interférer avec la conscience des expérimentateurs...

## LES LIMITES FLOUES DE SOI-MÊME

Les expériences hors du corps telles que les décrivent les personnes qui les vivent recèlent encore bien des mystères. Rêve éveillé, hallucination, état altéré de conscience doublée d'autoscopie – cette expérience visuelle durant laquelle le sujet a l'impression de voir un deuxième corps de lui-même, une sorte de double, à l'extérieur de lui, dans l'espace environnant – ou

## ESPRIT, SORS DE CE CORPS !

voyage astral, les tentatives d'explication sont en tout cas nombreuses, sans être totalement convaincantes ni susceptibles de clore la discussion. Par contre, elles soulèvent une question fondamentale : qu'est-ce qui fait que nous avons l'impression d'être habituellement à *l'intérieur* de nous-mêmes ? D'où nous vient cette sensation d'habiter notre corps ? Il semblerait que la vraie prouesse se situe ici et non du côté d'hypothétiques projections astrales, et d'autant plus si l'on croit que nous sommes composés d'un corps physique et d'une âme immatérielle.

Nous vivons en effet avec cette sensation familière d'être à l'intérieur de nous-mêmes, au point que cela nous paraît totalement évident. Cependant, notre cerveau doit *construire* cette impression, comme il le fait pour d'autres perceptions : il y a tout un travail sous-jacent, inconscient, qui masque la complexité du processus. Selon les spécialistes en neurosciences, c'est la correspondance des perceptions visuelles et somato-sensorielles (tactiles, proprioceptives\* et vestibulaires) qui permet de créer cette sensation<sup>28</sup>. Pour faire simple, c'est en grande partie la correspondance entre les informations provenant de la vue et du toucher qui est à l'origine de ce sentiment « d'intériorité ». Comme à chaque fois que nous voyons notre corps toucher un objet, nous en sentons également le

---

\* La proprioception, identifiée comme notre sixième sens, est l'ensemble des informations qui proviennent de l'intérieur de notre corps, des muscles, des tendons, etc., essentielles pour notre équilibre. Une proprioception défaillante amène ceux qui en souffrent, une fois les yeux fermés, à ne plus percevoir les limites de leur corps. Ils disent littéralement faire corps avec la chaise sur laquelle ils sont assis, par exemple. Voir l'émission intitulée « Notre véritable sixième sens » (2019) réalisée par Vincent Amoureux et disponible à la demande sur Arte VOD : <https://www.arte.tv/fr/videos/073879-000-A/notre-veritable-6e-sens/>

contact sur les capteurs de notre peau, nous en éprouvons la texture, la consistance et la chaleur, le cerveau fusionne ces informations pour générer cette impression d'être à l'intérieur de nous-mêmes. Il suffirait donc de perturber artificiellement la coïncidence de ces deux canaux sensoriels pour nous donner l'impression... de ne plus être à l'intérieur de notre corps.

Une telle démonstration n'est pas si difficile à réaliser chez soi<sup>29</sup>. À cette fin, il suffit de se procurer une main factice ou, plus simplement encore, un gant en caoutchouc. Asseyez-vous et posez le gant à côté d'une de vos mains qu'il s'agira de soustraire à votre vue, avec un grand carton ou un linge, par exemple. Demandez ensuite à un ami de caresser simultanément votre main, que vous ne pouvez plus voir, et le gant en caoutchouc, que vous percevez très bien. Après quelques secondes, vous aurez soudainement l'impression *d'être* dans le gant, ou encore que le gant fait partie de vous<sup>30</sup>. Votre cerveau aura été induit en erreur.

Cette expérience de la main en caoutchouc est maintenant devenue un classique de la psychologie<sup>31</sup>. Loin d'être un tour de passe-passe de théoriciens désœuvrés, ces travaux ont permis de soulager des douleurs dans des membres amputés. En effet, certaines personnes ayant subi une amputation se plaignent de douleur dans le membre fantôme. Comme il n'est pas possible de les apaiser, puisque le membre en question n'existe plus, des chercheurs<sup>32</sup> ont imaginé un dispositif de miroir amenant le cerveau à percevoir un reflet du membre existant encore comme étant le membre fantôme, et ainsi de le soulager. Ce dispositif expérimental est actuellement utilisé avec succès de par le monde. De plus, il a permis de mettre en évidence que notre schéma corporel, c'est-à-dire la représentation mentale

de notre propre corps, n'est pas fixe et figé une fois pour toute, mais qu'il évolue en fonction de la correspondance entre nos diverses sensations.

Est-il possible d'étendre cette sensation *d'être dans* une main étrangère à tout le corps, c'est-à-dire d'être hors de soi-même ? Pareil exploit est réalisé à l'École polytechnique fédérale de Lausanne, au laboratoire de neurosciences cognitives, sous la houlette du professeur de neuroscience Olaf Blanke<sup>33</sup>. À cette fin, il met à profit la technologie de la réalité virtuelle<sup>34</sup>. Les sujets portent un casque dans lequel ils perçoivent l'image de leur propre corps devant eux, une caméra placée dans leur dos filmant la scène. En même temps, un dispositif leur caresse le dos. Les sujets voient donc leur avatar avec le dos caressé et sentent simultanément cette caresse sur leur propre dos. L'intégration des sensations visuelles et tactiles par leur cerveau finit par leur procurer la sensation d'être dans l'avatar.

Les mains en caoutchouc et les dispositifs de réalité virtuelle ne devraient toutefois pas donner l'impression que les phénomènes étudiés sont anecdotiques. Ce qui est en jeu, c'est la faculté essentielle de notre cerveau à élaborer l'impression que nous sommes bel et bien dans notre corps, en fusionnant les diverses informations sensorielles. Celle-ci semble opérer dans une zone précise, la jonction temporo-pariétale. Il a été mis en évidence qu'un dysfonctionnement de celle-ci peut entraîner la sensation de ne plus être dans son corps, offrant une piste neurologique prometteuse pour fournir une explication des expériences de sorties hors du corps<sup>35</sup>. Une riche série d'articles scientifiques visent à élucider le phénomène sur cette base<sup>36</sup>.

## LA TENTATION DU PARANORMAL

La sensation d'être à l'intérieur de son corps participe à la conscience d'être soi-même, une conscience unifiée et continue de soi. Des altérations localisées du fonctionnement cérébral (pouvant être produites artificiellement par stimulations magnétiques transcrâniennes<sup>37</sup>), de même que les états hors du corps relatés par les expérienceurs ou induits de manière expérimentale dans les laboratoires de neuroscience, ébranlent l'unité de cette conscience et la morcellent : une part de soi reste dans le corps alors qu'une autre semble s'en détacher ou se délocaliser. Qu'est-ce donc qu'être conscient de soi dans ces moments-là ? Qu'est-ce donc qu'*être soi* de manière générale ?

### ON DEVRAIT MOURIR PLUS SOUVENT

« Personne, il n'y a plus personne. Mon âme qui s'affole, en prenant son envol, me laisse inanimé. [...] Je regarde d'en haut, le corps de mon esprit. Nos visages à l'envers, tout petit, tout petit. » Ces paroles du chanteur québécois Claude Dubois<sup>38</sup> reflètent à n'en point douter une expérience hors du corps au moment fatidique de la mort. L'artiste y évoque son espoir d'une vie après la vie...

Somme toute, sortir de son corps et voyager en esprit ne représenteraient pas un grand intérêt à moins d'être particulièrement curieux ou d'appartenir à des services secrets, si ce n'était cette question fondamentale de la nature de la conscience et surtout de sa survie après la mort. C'est pour cette raison qu'il existe autant de littérature et de débats passionnés à ce sujet. On ne compte plus les ouvrages qui rapportent des témoignages de personnes expérimentant une forme altérée de conscience alors qu'elles sont cliniquement