

# Qu'est-ce qu'un état modifié de conscience ?

## ✧ Définitions

Parler d'état modifié de conscience (EMC) nécessite d'abord de définir de quoi nous parlons. En préliminaire, il nous faut différencier la conscience des états de conscience.

## ❖ *La conscience*

Définir la conscience est un sacré défi. Je me bornerai dans cet ouvrage, qui se veut pratique, à une défi-

inition simple, simpliste également, mais pragmatique pour notre visée :

---

La conscience est la présence simple et immédiate à soi et au monde, doublée de la connaissance de cette présence :

**Je suis conscient d'être conscient =  
Je sais que je suis présent.**

---

On oppose la conscience à l'inconscience : on est inconscient quand on perd la conscience (sommeil ou « perte de connaissance »), ou quand une information n'est pas accessible à notre saisie (ex : les souvenirs de la vie intra-utérine). Sigmund Freud, le créateur de la psychanalyse, ajoutait dans sa première théorie de la psyché la pré-conscience : par exemple, ce que nous avons mangé à notre dernier repas n'est pas conscient, mais est accessible à notre conscience. La sensation du pied droit n'est peut-être pas consciente maintenant, pendant que vous lisez, mais vous pouvez en prendre conscience maintenant. Cette sensation n'était peut-être que préconsciente car elle était là, en périphérie du faisceau de votre attention consciente.

Pour établir une métaphore, si vous êtes dans le grenier de votre maison, que vous éclairez avec une

lampe-torche, ce qui est sous le faisceau est le contenu accessible à votre attention consciente ; ce qui est en périphérie du faisceau, peu éclairé mais pouvant l'être davantage en déplaçant le faisceau, est sous l'attention pré-consciente ; enfin, ce qui ne peut être éclairé est le territoire inconscient.

J'ajouterai, pour filer la métaphore, que tant qu'on reste dans la maison, nous sommes dans l'inconscient individuel, et que ce qui est à l'extérieur (monde public, nature, ciel, espace, etc.) correspond à ce que Jung nommait l'inconscient collectif (également accessible en EMC).

Dans cette image, le contenu éclairé est le contenu de la conscience (perceptions, sensations, souvenirs, émotions, pensées). Mais les contenus ne sont pas la conscience. La conscience est le faisceau lui-même.

Les neurosciences portent aujourd'hui une vision stratifiée de la conscience : plus il y a de complexité cérébrale, plus cela suppose d'intégration. L'émergence d'un chef d'orchestre a donc été nécessaire pour ordonner cette complexité : la conscience de soi.

Ainsi, pour les neurosciences contemporaines, le cerveau « secrète » la conscience ; la conscience émergerait par nécessité adaptative. Cette vision est la vision standard et acceptée. Cependant, de nombreuses

observations viennent la contredire (voir 1-5) et nous sommes peut-être à quelques pas d'une révolution phénoménale dans notre vision du monde : celle d'une conscience qui serait première, et indépendante du cerveau. Nous y reviendrons plus tard.

### ❖ *Les états de conscience*

Les états de la conscience concernent quant à eux les différentes formes de cette saisie du monde.

---

**État de conscience = manière avec laquelle  
je suis présent à tel ou tel moment.**

---

Dans notre métaphore du grenier, par exemple, les différents états de conscience sont symbolisés par la qualité du faisceau de lumière. Imaginez-les comme les réglages que l'on peut appliquer à ce faisceau : j'éclaire plus large (état élargi de conscience) ; j'éclaire plus petit, moins fort ou d'une lumière confuse (état altéré de conscience) ; je divise le faisceau de lumière ou en change la couleur (état modifié de conscience). La conscience recouvre donc à la fois des états plus éveillés que pendant notre vie ordinaire (supraconscience, états élargis de conscience, éveils), des états où elle est

égale en intensité mais fonctionne différemment (états modifiés de conscience), ou encore des états où elle est amoindrie (semi-conscience, conscience altérée) voire semble nulle (inconscience). Les contenus (émotions, sensations, perceptions, pensées, etc.), eux, changent en fonction de la manière dont je les éclaire.

L'ethnologue Georges Lapassade définit un état modifié de conscience (EMC) comme rassemblant « un certain nombre d'expériences au cours desquelles le sujet a l'impression que *le fonctionnement habituel de sa conscience se dérègle et qu'il vit un autre rapport au monde, à lui-même, à son corps, à son identité*<sup>1</sup> ». Nous pouvons aussi ajouter : *et à l'autre*.

En somme, retenez que dès qu'il y a un écart avec un état « normal » de conscience, alors c'est un état... modifié. Autant dire que nous passons notre temps en état modifié de conscience !

En effet, ce qu'on appelle un « état normal de conscience » est en réalité une gamme d'états très distincts les uns des autres.

Explorons quatre exemples d'états communs et spontanés de nos vies quotidiennes, qui nous donneront chacun une illustration différente :

---

1. États modifiés de conscience, éd. PUF, 1987

## ✧ Quatre exemples d'états de conscience modifiés quotidiens

- **La Somnolence** : l'état dans lequel je suis quand je somnole en écoutant un conférencier ennuyeux est un état un peu cotonneux ; ma conscience est présente au monde extérieur, peut-être à 30 %, mais présente au monde intérieur à 70 %, ce curseur bougeant en fonction de moi lorsque je m'admoneste (« Reprends-toi ! »), des coups de coude du voisin, des changements d'intonation du conférencier... Dans cette agréable torpeur, je suis plus focalisé vers l'intérieur, mes sensations corporelles fluctuent dans un agréable brouillard, mon activité mentale est plus lente : elle devient moins logique et plus sensorielle et intuitive ; un flux lent d'impressions passent, voire je suis pris par un scénario interne plus élaboré. Ma conscience des autres est amoindrie, la voix du conférencier n'est qu'une lointaine musique. Ma conscience du temps se modifie également. C'est un premier état modifié de conscience. Pourtant, je suis présent à ce qui se passe au-dehors, et si l'orateur change de ton ou s'adresse à moi, je reviens immédiatement, ce qui montre que je n'étais pas débranché du moment, juste dans une autre forme de relation avec ce moment.

La forme de ma saisie du monde s'est modifiée et la connaissance que j'ai de cette saisie s'est amoindrie.

**C'est un état altéré de conscience.**

---

- **La Concentration lors d'un examen** : l'état de concentration lors d'un examen est quasiment le pôle opposé à celui de l'état de somnolence : mon attention est aiguisée, mon activité mentale est rapide et ma mémoire libère des flots d'informations. Parfois, des liens et compréhensions nouvelles surgissent. Je suis soit dans une bulle où je n'ai plus tellement conscience des autres, mobilisé que je suis à répondre à la tâche, ou au contraire je suis hyper présent à la situation extérieure et à l'environnement (ex : tâche sportive, exposé devant un jury et une assemblée). Mon corps est actif, mon cœur bat plus rapidement, je sécrète de l'adrénaline qui modifie ma conscience afin que je sois plus performant.
- 

La forme de ma saisie du monde est plus aiguisée et sélective et la connaissance que j'ai de cette saisie est plus intense.

**C'est un état modifié de conscience.**

---

- **La conduite automobile sur une route habituelle** : mon attention ici est fractionnée. Une partie de mon attention gère le contrôle de la route, le changement des vitesses, la pression sur l'accélérateur, le contrôle des rétroviseurs, des clignotants, etc. En même temps, une autre partie de mon attention, complètement dissociée de la première, est absorbée dans mon monde interne, pris dans une réflexion ou une rêverie. Je n'entends pas le moteur, je ne vois pas la route, le temps se contracte, si bien que quand j'arrive, je suis surpris que le temps soit passé si vite et je n'ai même pas mémoire de la route !

---

La forme de ma saisie du monde est fractionnée et la connaissance que j'ai de cette saisie est orientée.

**C'est un état modifié de conscience.**

---

- **Expérience esthétique d'un lever de soleil** : le soleil se lève et enflamme l'horizon : je suis saisi par un merveilleux sentiment de beauté, d'harmonie, et par une tendresse infinie pour le mystère de la vie. L'émotion esthétique monte et je suis tout à coup

présent à l'ensemble du monde. J'ai une conscience parfaite et claire de tous les éléments du paysage ainsi que du moment dans son ensemble. En même temps, je suis dans une profonde présence à moi-même et au sentiment d'amour qui est là. Il n'y a plus de pensée, je ne suis plus à distance du monde, je suis le Monde et à la fois je me sens moi plus que jamais. Le soleil se lève en moi.

---

La forme de ma saisie du monde est plus vaste, intense et ample, et la connaissance que j'ai de cette saisie également.

**C'est un état élargi de conscience.**

---

En psychologie, on utilise le terme d'état modifié de conscience comme terme généraliste pour intégrer toutes les formes de ces états, qu'ils soient altérés, modifiés ou élargis. Ce livre garde cette définition, aussi, quand vous lirez EMC, vous saurez que c'est le terme généraliste, mais parfois je deviendrai plus précis en parlant d'état élargi ou d'état altéré de conscience.

## ✧ D'autres exemples d'états modifiés de conscience du quotidien

- les différents états du sommeil : état hypnagogique et hypnopompique, sommeil, rêve, rêve lucide, etc.
- la passion amoureuse ;
- s'absorber dans un bon livre, un bon film, ou une bonne musique ;
- les états de « transe érotique » (le rapport sexuel, la masturbation, l'orgasme, etc.) ;
- être pris dans une conversation stimulante où on refait le monde avec un ami (et les heures s'écoulent si vite !) ;
- danser à un concert ou dans une boîte de nuit ;
- avoir bu de l'alcool ou fumé du cannabis ;
- la préoccupation maternelle primaire (état fusionnel de la mère lors des premiers mois du bébé) ;

## QU'EST-CE QU'UN ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE ?

- se taper le doigt avec un marteau (l'attention est toute focalisée sur la douleur, il n'y a plus de pensées parasites, nous sommes totalement ici et maintenant) ;
- écouter les gouttes de pluie qui tombent sur le toit (après un moment, chaque son de goutte produit par exemple une sensation corporelle, ce qui s'appelle « synesthésie<sup>1</sup> » ; le silence prend une densité différente, l'état émotionnel s'apaise, le temps se dilate, etc.) ;
- être saisi par une émotion forte (état réduit de conscience) ;
- être saisi par le sentiment de l'infini en regardant le ciel étoilé, être touché par l'esthétique d'un lever de soleil, recevoir un enfant qui naît...
- etc.

Voilà toute une gamme d'états de conscience différents et communs. Il y a généralement un point commun à toutes les expériences en EMC : la conscience du temps change, le temps se ralentit ou s'accélère. Cinq minutes peuvent sembler durer dix secondes ou une heure.

---

1. La synesthésie est une expérience, classique en EMC, mais parfois constante chez certaines personnes, dans laquelle deux ou plusieurs sens sont associés. Par exemple les sons se traduisent en couleurs, ou les chiffres en images symboliques, ou les goûts sont perçus par l'ensemble du corps, etc.

Nos états de conscience conditionnent fortement notre vision du monde : un dépressif saisi par la souffrance de son monde intérieur ne vit pas dans le même monde qu'un mystique qui fait l'expérience d'une ouverture sensible au Divin ; un comptable concentré sur ses tableaux de chiffres ne vit pas dans le même monde qu'un médium qui perçoit constamment autour de lui la présence d'âmes défuntes. Nous vivons dans un monde constitué de multiples réalités ! Quel défi, et quelle merveille que le vivre-ensemble ! Chacun de nous détient une pièce du puzzle qu'est ce monde si vaste et si multiple !

Nous vivons communément une grande variété d'états de conscience, sans jamais pour autant les modéliser. Nous passons de la rêverie à l'activité concentrée, fumons une cigarette puis allons sur le portable nous absorber dans une courte vidéo, puis revenons à l'environnement extérieur car notre voisin nous a posé la même question trois fois...

Ces multiples états de conscience font partie d'un spectre expérientiel qui constitue notre « continuum normal de conscience ». C'est un flux qui change sans cesse, mais nous y sommes habitués.

Ce spectre expérientiel « normal », « ordinaire » au sens qu'il est « dans l'ordre des choses », nous permet de différencier ces états normaux et attendus d'états exceptionnels ou extraordinaires.

Ainsi, nous savons reconnaître un rêve d'une qualité différente, ou quand nous sommes dans un état « spécial ». Nous savons aussi reconnaître que quelqu'un n'est pas « dans son état normal ». Nous ne pouvons souvent être plus précis, faute de cartographie, de connaissance sur ces états qui sortent de ce que notre culture nous enseigne ou nous donne à voir (ce serait différent si vous étiez né tibétain et aviez reçu un enseignement bouddhiste !), mais nous savons au moins reconnaître qu'il sort de la normale.

D'autre part, nous pouvons rechercher ces états, en modifiant notre conscience par différents moyens : consommation d'alcool, de psychédéliques, visite chez un sophrologue, spectacle d'hypnose, participation à une cérémonie chamanique, etc.

Tout cela nous amène donc à cartographier quatre grands types d'EMC :

### ✱ Cartographie des quatre grands type d'EMC

Sylvie Desthiollaz<sup>1</sup> a proposé en 2011 une cartographie simple et efficace des EMC :

---

1. S. Desthiollaz et C.C. Fourier, *États modifiés de conscience*, éd. Favre, 2011

1. **Les EMC communs et spontanés** : rêve, état hypnopompique (état au réveil) ou hypnagogique (état à l'endormissement), transe commune (voiture, couture, etc.), rêverie diurne, sommeil, rêve, transe érotique, orgasme, etc. Nous avons exploré certains de ces états dans les paragraphes précédents.
2. **Les EMC provoqués (au moyen d'une technique)** : *hypnose, sophrologie, relaxation, respiration holotropique, méditation, transe chamanique, danses rituelles, etc.* Nous nous centrerons sur quelques-uns de ces états dans cet ouvrage.
3. **Les EMC altérés et pathologiques** : *délire hallucinatoire, état crépusculaire, démence sénile, trouble dissociatif, intoxication, forte fièvre, délire psychotique, état d'ébriété, etc.* Ils ne sont pas l'objet du présent ouvrage.
4. **Les EMC non ordinaires<sup>1</sup>** : *expériences périmortelles (expérience de mort imminente ou EMI, EMI partagée, conscience accrue au moment de la mort, etc.), expériences psycho-spirituelles (extase mystique, ouverture du cœur, éveil de kundalini, etc.), sorties hors du corps, phénomènes psi (télépathie, clairvoyance, psychokinèse...), expérience médiumnique, etc.* Ils ne font pas vraiment l'objet du

---

1. Pour approfondir ces expériences, consulter : S. Allix, P. Bernstein, Manuel clinique des expériences extraordinaires, Interéditions, 2009

présent ouvrage, mais nous allons en parler dans le point suivant.

Cette classification est une perspective possible, elle a bien entendu ses limites, comme toutes les cartographies en ont.

## ✧ Les EMC non ordinaires

Les EMC non ordinaires, appelés aussi expériences extraordinaires (EE) ou expériences exceptionnelles (EE), méritent un ouvrage complet tant la question est complexe et fondamentale.

J'ai fait partie de l'équipe des cliniciens de l'INREES (Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires) pendant plusieurs années et j'accompagne depuis une dizaine d'années ce qu'on appelle souvent des « expérienceurs » d'EE de tous genres : expériences de mort imminente (EMI ou NDE), sorties hors du corps, phénomènes psi (télépathie, psychokinèse, clairvoyance, etc.), expériences médiumniques, abductions et autres contacts ufologiques, etc. C'est un domaine tant passionnant qu'essentiel ! Pourtant, il est méconnu, nié ou caricaturé tant il dérange la vision du monde communément partagée.

Le *Manuel clinique des expériences<sup>1</sup> extraordinaires* donne un panorama de ces expériences, auquel je renvoie le lecteur intéressé, de même que l'ouvrage États modifiés de conscience.

Ces états et expériences nous interrogent fondamentalement sur des questions essentielles :

- Quelle est la nature réelle de la conscience ?
- Quelle est la nature réelle de la réalité ?

Prenons l'exemple d'une expérience aujourd'hui connue : l'expérience de mort imminente. Lors de cette expérience, les personnes rapportent un vécu extracorporel se situant pendant la durée où le cerveau ne fonctionnait plus (ils voient leur corps de l'extérieur, puis montent dans un autre plan où ils voient une sorte de tunnel lumineux, sont baignés d'un Amour infini, retrouvent leurs proches décédés, etc.).

Cette expérience est reconnue aujourd'hui par l'ensemble des chercheurs étudiant sérieusement la question comme *réelle* (c'est-à-dire que ce n'est ni un rêve, ni une hallucination !), au moins pour ce qui concerne la partie de l'expérience où le sujet perçoit la scène de sa mort vue à partir de l'extérieur de son corps. En effet, il est facile de confronter son témoignage aux événements réels perçus par l'équipe médicale.

---

1. S. Allix, P. Bernstein : *Manuel clinique des Expériences extraordinaires*, 2010, InterEditions.

## QU'EST-CE QU'UN ÉTAT MODIFIÉ DE CONSCIENCE ?

Cette expérience (EMI) vient à elle seule sérieusement questionner (voire exploser) la vision du monde matérialiste de l'Occident moderne, pour qui la conscience est émise par le cerveau. On nous apprend depuis petit et dans les universités que la conscience est sécrétée par le cerveau, comme le foie sécrète la bile. Or, ces formes d'expérience nous montrent bien que ce modèle est invalidé par les faits ! Chaque forme d'EE nous enseigne sur la nature de la conscience et la nature de la réalité.

Tout cela peut paraître bien étrange au lecteur de 2020, mais l'était encore plus il y a trente ans, l'était moins il y a mille ans, et ne le sera sans doute plus dans trente ou quarante ans, car les travaux avancent vite et les témoignages se libèrent. Internet soutenant la circulation d'informations, la médecine ramenant de plus en plus de morts, la mode du chamanisme et des états modifiés de conscience revenant sur le devant de la scène, le paradigme matérialiste n'en a plus pour très longtemps, n'en déplaise à ses amoureux défenseurs.

Le modèle qui semble le plus adapté à l'étude des témoignages d'expériences extraordinaires est donc simple et bouleversant : la conscience est indépendante du cerveau. Le cerveau diffuserait donc la conscience comme la télévision diffuse un programme. Si la télé est endommagée, alors le programme se diffuse mal ;

si elle est morte, alors le programme ne s'arrête pas, il se poursuit ailleurs (en somme, la mort n'est que le moment où nous quittons la scène de théâtre et retirons notre costume!). D'autre part, sur une télé en noir et blanc ou sans le son, le programme se diffuse moins bien et est filtré par les limites matérielles du téléviseur. Cela signifie qu'un cerveau normal et sain est de toute façon un filtre qui restreint l'expression de notre conscience, et que celle-ci est bien plus vaste et d'une nature plus grande que ce dont nous faisons communément l'expérience.

On sait d'ailleurs que le cerveau d'un méditant ou d'un pratiquant régulier de la transe fonctionne différemment d'un cerveau ordinaire, de même qu'un cerveau d'enfant fonctionne différemment d'un cerveau d'adolescent, d'adulte ou de vieillard. Si le programme est filtré et réduit par notre cerveau, alors cela signifie bien que notre « moi » n'est pas celui que nous croyons. Nous vivons dans un état de semi-sommeil qui nous semble être l'état d'éveil ordinaire, mais celui-ci est en réalité déjà un état altéré de conscience. Cela inverse donc la perspective !

Je reviens aux EE : la conséquence de l'approche honnête de ces expériences est merveilleuse, enthousiasmante et fondamentale ! La conscience est indépendante du corps, et donc survivrait à celui-ci. Bien entendu, cette affirmation n'engage que quelques

chercheurs et le consensus scientifique s'oppose aujourd'hui à une telle vision. Mais demain ? Car ces expériences sont encore très peu étudiées.

En somme, la position de la science se résume à : « Comment donner une explication qui conserve à tout prix l'idée que la conscience est le produit de l'activité chimique et électrique du cerveau ? » La tâche est rude, car les données contraires à cet axiome s'accumulent, et les explications des matérialistes sont d'un simplisme déconcertant qui ne colle pas du tout aux faits, mais satisfait un besoin conservateur.

Revenons à notre métaphore du faisceau de lampe dans le grenier :

Nous avons parlé du contenu éclairé (contenu de conscience), nous avons parlé du faisceau de lampe et des différentes options qui s'offrent d'élargir le faisceau, de le fractionner, etc. (états modifiés de conscience). Avec certaines EE, nous parlons de la lampe elle-même, et avec d'autres EE nous parlons de celui qui tient la lampe !

Oups, nous l'avions oublié celui-là ! C'est du porteur de la lampe dont nous parlent aussi toutes les traditions spirituelles. Et quand le porteur de la lampe prend conscience de lui-même (comme s'il tournait la lampe vers lui car il avait oublié qu'il existait), alors il

se passe un phénomène nommé « éveil » : non seulement lui-même s'éclaire, mais chaque cellule en lui devient lumière, et l'ensemble du grenier s'éclaire, la maison également et au-delà ; il n'y a plus de séparation entre le porteur de la lampe et le monde qu'il éclairait. Tout devient unité lumineuse. Il devient le Tout. Ce niveau d'expérience s'appelle « expérience transcendante », ou « expérience d'éveil ». Le film *Matrix* (des Wachowski) donne une brillante et profonde illustration des étapes du cheminement psycho-spirituel vers l'éveil, que le psychanalyste C.G. Jung a nommé « processus d'individuation ».

J'espère, dans cette partie sur les EE, ne pas avoir perdu des lecteurs qui m'auront pris, à défaut d'un éclaireur, pour un allumé ! Je ne peux qu'encourager le lecteur curieux à se documenter sur ce pan fondamental des connaissances scientifiques qui ne passe pas la « barrière immunitaire culturelle » des médias conventionnels.

En France, l'INREES, tout comme l'IMI (Institut Métapsychique International), sont des organismes sérieux (l'un journalistique et clinique, l'autre de recherche scientifique), qui vous donneront des informations sérieuses pour vous faire une éducation rigoureuse sur ces sujets. Mais cela sortant du thème de mon ouvrage, je n'irai pas plus loin ici.

## ✧ Les EMC : le passager clandestin de la culture occidentale ?

La culture occidentale nous conditionne à valoriser et à cultiver les informations issues du traitement rationnel de la réalité, et à dévaloriser les informations issues des états modifiés de conscience, ce qu'on ne retrouve pas dans d'autres cultures. Certaines, même, font l'inverse ! Une étude ethnologique de 2002 montre que, sur 488 sociétés étudiées, 90 % avaient une forme institutionnalisée de pratique de la transe.

Notons que pour certaines traditions rompues aux états méditatifs, c'est l'état de conscience « normal » qui est un état trompeur et tronqué, source de souffrance car il nous enferme dans une vision illusoire du monde, qui isole et sépare tout (mode rationnel). Les EMC sont donc étudiés avec beaucoup de respect par ces cultures, et les informations issues de ces états sont traitées avec attention. En Occident, c'est l'inverse, avec la science comme fer de lance de l'approche rationnelle du monde.

Pourtant, le paradoxe de notre culture, c'est que de nombreuses grandes découvertes scientifiques, philosophiques, artistiques, reposent en grande partie sur les EMC ! Les plus grands scientifiques témoignent