

L'illusion de la conscience séparée

Nous, êtres humains, vivons une réalité qui nous semble très réelle et objective. La conscience de soi se développe petit à petit au cours des premiers mois de notre vie, et nous nous identifions très progressivement à ce personnage que nous appelons « moi ».

« Moi » observe le monde qui l'entoure, les autres humains, et apprend à vivre en les imitant. « Moi » construit petit à petit un système de croyances, sur « moi-même », sur les autres, sur ce monde qui m'entoure. Les scènes de ma vie prennent forme grâce à mes capacités mentales et se colorent intérieurement de mille teintes émotionnelles.

Un monde nouveau se dessine en permanence sous mes yeux, mes oreilles et mes ressentis corporels. Il y a là une réalité qui me semble « extérieure » à moi, au sein de laquelle j'évolue, séparé des autres et du monde.

Au fil de mes expériences personnelles et du sens que je leur ai donné, je vis parfois dans un extraordinaire et joyeux terrain de jeu, mais parfois aussi dans un monde angoissant et hostile.

EXPÉRIENCES DE CONSCIENCES ÉLARGIES

« Moi » évolue dans la réalité.

« Moi » vit des expériences. Elles sont d'une diversité infinie.

« Moi » s'habitue à sa propre réalité et pense qu'elle est partagée, de façon identique, par tous les autres « moi ».

Cette réalité est régie par des lois physiques et par un cadre spatio-temporel. Il y a le temps qui passe, il y a l'espace qui se déploie. C'est indéniable. C'est mesurable.

Il y a la matière, des roches, des montagnes, des végétaux, des forêts, des animaux, des océans, des paysages, des villes, des maisons, des cafés, des rues, des parcs, des oiseaux, des objets, des passants, des ballons, des enfants qui courent, qui pleurent et qui rient.

Des scènes. Des contextes. Des causes et les effets de ces causes.

Des observations et des conclusions.

Nous sommes des êtres de perception, des êtres d'attention, des êtres de réflexion, des êtres d'émotion.

Nous sommes des êtres de vibration, des êtres d'information, des êtres d'énergie.

Soyez attentif à ce qui se passe autour de vous. Juste là. Maintenant.

Il y a des bruits, des sons tout près de vous ou bien au loin, ou encore un silence imparfait.

Il y a des objets autour de vous, un décor, une certaine profondeur à ce décor, un espace. Une impression particulière imprègne le lieu, une atmosphère.

Il y a votre corps assis, ou posé quelque part. Votre corps est peut-être très détendu, calme. Il est peut-être agité et inquiet. Il est sensible, douloureux ou tranquille. Ou un mélange de tout cela. Il y a des odeurs dans ce lieu, des goûts dans votre

L'ILLUSION DE LA CONSCIENCE SÉPARÉE

bouche, des sensations multiples à la surface ou dans votre corps, des ressentis émotionnels plus ou moins subtils.

Tout cela forme un ensemble perceptif, une richesse infinie.

C'est votre expérience d'ici et maintenant.

Qui perçoit tout cela ?

« Moi ».

Mais qui est « Moi » ? Qui est ce « moi » qui perçoit ce qui est là ?

Vous pouvez me répondre en me donnant votre nom, un âge peut-être, une activité que vous exercez.

Pourtant, votre nom vous a été donné à la naissance, et votre âge est un décompte consensuel.

Votre activité parle de ce que vous réalisez à certains moments de votre vie.

Je suis une femme, je suis un homme. Je suis un être humain.

Il y a « Je » et puis le verbe être. Je suis.

Derrière « Je suis », il y a toute ma compréhension de « moi », toutes mes définitions, mes identifications.

Si vous retirez une à une chacune de ces identifications, votre nom, votre âge, votre genre, votre activité, vos rôles relationnels, votre corps, vos émotions, votre histoire...

Imaginez quelques instants vous réveiller complètement amnésique.

Il n'y a plus d'histoire.

Qui êtes-vous sans votre histoire ?

Qui êtes-vous sans votre mémoire ?

Si on retire tout cela, cessez-vous d'exister ?

Quelque chose de nous existe au-delà du corps, de l'esprit, des perceptions ou de nos histoires.

EXPÉRIENCES DE CONSCIENCES ÉLARGIES

Quelque chose de nous est là.

Quelque chose de nous « regarde » et semble agir dans le monde.

Qui décide ? Qui choisit ? Qui perçoit ?

Nous sommes essentiellement un état d'Être. Une Présence. Une Conscience.

Une conscience qui prend conscience d'une réalité.

Comme plongée dans un environnement, cette conscience individuée peut se sentir seule ou reliée à d'autres consciences. Elle a la capacité de s'extraire et de se relier.

Elle n'a pas de forme, pas de corps, pas de temps, pas d'espace.

Elle est « non locale ». C'est notre essence d'Être.

Ici, dans cette réalité que nous appelons « ma vie », notre conscience est plutôt rétrécie. Elle passe par de nombreux filtres, et parmi tous ces filtres, un tamis ou un brouilleur : le cerveau. Notre conscience est inhibée, réduite par cet organe permettant un certain oubli. Organe de captation, le cerveau est un peu comme une antenne qui va ensuite « traduire » les informations qui l'activent en perceptions précises.

Quelque chose de nous sait que c'est provisoire.

Quelque chose sait qu'en même temps, exactement en même temps, notre conscience est infinie. Notre conscience est intemporelle. Extraordinaire conscience. Conscience de soi.

Le Soi au-delà du petit « moi », englobant toute son expérience, jamais séparé de ce qui est.

Jamais séparé de la Conscience unifiée.

Les rayons du soleil ne sont pas séparés du soleil.

Ils sont une extension unique de la même Incandescence.

Introduction

Été 2022. Une émission télévisée de grande écoute sur France 2, en début de soirée, traite de différents phénomènes de conscience élargie. Elle est présentée comme explorant les « pouvoirs extraordinaires du corps humain ».

En effet, les sorties hors du corps, les expériences de mort imminente, les expériences vécues sous psychédéliques, les phénomènes de conscience sous hypnose ou la médiumnité y sont abordés de façon assez succincte, mais avec une tonalité qui change des habituels sarcasmes. Enfin, on commence à prendre en compte, à une grande échelle de diffusion, des phénomènes dont témoignent depuis bien longtemps des dizaines de millions de personnes dans le monde. Toutefois, la seule option scientifique explicative de ces expériences s'appuie encore sur les « capacités extraordinaires du cerveau », vision scientifique dite « matérialiste », selon laquelle la matière est présumée à l'origine de la conscience.

Ce livre arrive donc à point nommé pour proposer aux lecteurs une palette de témoignages qui s'adresseront principalement aux esprits curieux, sans a priori, et se permettant l'audace

d'un espace ouvert à accueillir de nouvelles possibilités de lecture de la « réalité ».

Quand l'éditeur m'a contactée pour écrire un livre sur l'après-vie, j'ai eu l'élan de lui proposer d'élargir encore les champs d'exploration. Après quelques jours de réflexion, je me suis sentie inspirée par un titre à venir : « La force des témoignages. » J'avais en tête d'interviewer des personnes que je connaissais de près ou de loin, ayant vécu des expériences puissantes qui ont totalement bouleversé leur vie et leur perception de ce que nous appelons la réalité. Pour ma part, je suis interpellée par les expériences de mort imminente depuis l'adolescence. J'ai lu ou écouté des dizaines et des dizaines de témoignages, à chaque fois moi-même remuée, ébahie, touchée au cœur et à l'âme. La force et l'intensité qui se dégagent de ces témoignages m'ont bien souvent émue aux larmes, et j'ai eu la chance, assez récemment, d'écrire en tant que psychologue clinicienne avec le Dr Olivier Chambon, lui-même psychiatre et spécialiste des états modifiés de la conscience, sur ces phénomènes qui entourent la transition essentielle, ce changement d'état que nous appelons la mort.

Sont nés trois livres rédigés en commun, dont un qui nous tenait éminemment à cœur : *La Conscience immortelle*, dans lequel nous développons un état des lieux des connaissances actuelles sur les divers états de la Conscience.

C'est sur ces bases que je me risque aujourd'hui à écrire seule, mais en la belle compagnie de tous les témoins qui ont la plus grande part de ce livre. Ils ont été remarquables de disponibilité, d'enthousiasme et de sincérité. Je tiens, dès cette introduction, à les remercier très chaleureusement pour leur participation si précieuse.

INTRODUCTION

Qu'est-ce qu'une expérience de conscience élargie ? C'est un vécu non habituel, une expérience personnelle qui dépasse les limites connues de notre conscience ordinaire. Des perceptions non communes, des états dans lesquels la conscience est vécue comme « augmentée », remettant totalement en question la nature de la réalité qui nous entoure. Une expérience de conscience élargie nous rapproche de qui nous sommes vraiment en tant qu'Êtres de conscience.

Je commencerai par un premier chapitre qui me semble essentiel pour situer les bases théoriques et scientifiques sur lesquelles je m'appuie, pour pouvoir laisser ensuite la plus grande liberté de parole à mes participants. Leur confiance a été entière, et j'ai l'intention d'assurer la prise en compte très sérieuse et cohérente de leurs témoignages, étayés par un cadre scientifique émergeant qui invite à une révolution paradigmatique. C'est ce qui sera présenté dans le chapitre préliminaire.

Puis, je consacrerai à chacun des neuf témoins un chapitre entier, un grand espace de parole tranquille, libre, respectant leur rythme, leur respiration, leurs mots. J'ai tenu à garder dans la tonalité de ces textes la fraîcheur et la spontanéité de l'échange verbal. Dans le respect de la vision et du narratif de chacun, il y a la grande force des témoignages personnels. J'ai aimé ces moments où chacun se raconte, se reconnecte à des instants puissants de sa vie, amenant inévitablement des reconnections émotionnelles ou des sensations corporelles intenses, qui pour moi sont le signe incontestable de la véracité d'un récit. J'ai aimé ces entretiens chaleureux, ils m'ont passionnée, étonnée, et énormément enrichie. J'espère sincèrement qu'ils vous toucheront de la même manière. Vous pourrez lire mes questions à toutes ces personnes et leurs réponses auxquelles j'ai essayé d'être la plus fidèle possible

EXPÉRIENCES DE CONSCIENCES ÉLARGIES

dans la retranscription. Ces textes ont été ensuite relus et validés par chacun.

Ma conclusion permettra de résumer les différents points communs à tous ces vécus issus d'horizons différents. Vous trouverez également en fin de livre une bibliographie en lien avec chacun de ces phénomènes, ainsi que les références des livres qu'ont écrits certains de ces témoins.

Je fais le vœu que vous, lecteurs, serez emportés et touchés, peut-être bousculés ou questionnés par ces témoignages de vécus de conscience augmentée ou expansée. Ces phénomènes ne sont pas réservés à quelques élus. Nous sommes tous des êtres humains exprimant une « petite conscience » incarnée. Pour autant, elle n'est pas limitée à ce champ réduit et ordinaire habituel, qui est plutôt un état de conscience étriqué ou rétréci. Vous allez peut-être découvrir que tout être humain (et toute entité parcourue du Vivant) est bien plus que ce qu'il imagine. Il y a votre part d'humain, et il y a votre part d'Être, qui en réalité ne sont jamais dissociées. Ces témoignages, je l'espère, vous ouvriront certaines portes et contribueront peut-être à vous connecter plus intimement à cet infini multidimensionnel qui nous compose et nous anime tous.

Merci du fond du cœur à : Marc Auburn, Didier Chapuis, Christine Clémino-Naéglé, Cindy Nicolas, Stephan Schillinger, Nathalie Vieyra, Eugénie Raynaud, Arnaud Riou, Philippe Roux.

Un merci tout particulier à mon compagnon et co-auteur, Olivier Chambon, pour son implication dans cet ouvrage.