

L'expérience de la liberté intérieure

(copyright 02/06/16)

Patrick Sorrel
Enseignant,
Agrégé de philosophie

Sommaire :

Avertissement : « Encore un livre sur la liberté ? »	5
Introduction : Comment passer d'une revendication libertaire à une aspiration libératrice ?	10
I) Quelle liberté face aux contraintes ?	19
A) Les limites : des contraintes conscientes	19
1) Le mythe de l'absence de contraintes	19
2) Choisir son attitude face aux contraintes	23
a) Définir les contours de son espace de liberté	23
b) Le choix impossible	25
c) L'illusion de la gratuité	30
B) Les influences : des contraintes inconscientes	34
1) L'hypothèse déterministe	34
a) Un peu de biologie	34
b) Un peu de psychologie	38
2) Conscientiser nos choix	45
a) « Cum scienta »	45
b) Le sommeil de la conscience	49
c) L'éveil de la conscience	54
II) Quelle liberté face à l'inconscient ?	60
A) L'hypothèse psychanalytique	60
1) De la conscience à l'inconscient : le refoulement	60
2) Le travail psychanalytique	71
B) L'hypothèse existentialiste	77
1) La mauvaise foi	77
2) L'identité personnelle	85
C) L'hypothèse spiritualiste	95
1) Les données empiriques de la recherche psychédélique	96
a) Entre invariant culturel et déni psychologique	96
b) Expériences esthétiques et mystiques	99
c) Les 4 niveaux de la cartographie de l'inconscient	103
2) La dialectique du conscient et de l'inconscient	117
a) Dialectique individuelle : le rêve	117
b) Dialectique collective : l'individuation	124
III) Quelle liberté face à nos croyances ?	132
A) Croyances limitantes et croyances libératrices	132
1) Les croyances ne sont pas là où l'on croit	132
2) Élargir notre champ perceptif	147

a) Toucher.....	147
b) Sentir.....	150
c) Entendre.....	152
d) Voir.....	155
B) Obéir à ce qui est plutôt que de croire à ce qui n'est pas.....	160
1) Obéir : se laisser guider aveuglement ?.....	160
a) Obéissance et désir de sécurité.....	160
b) Hasard ou finalité ?.....	165
2) Trouver une origine à l'inspiration ?.....	169
a) De la création artistique à l'évolution naturelle.....	169
b) Le fonctionnement instinctif de l'intelligence.....	176
c) Au delà de la croyance : l'évidence de l'intuition.....	180
C) Les dialogues avec l'ange, ou la nouveauté radicale.....	185
1) Choisir le mouvement contre l'inertie.....	190
2) Choisir la voie, à travers la pesanteur.....	192
3) Choisir la foi contre le doute.....	197
IV) Quelle liberté face à la mort ?.....	205
A) Et si la mort n'était qu'une croyance ?.....	205
1) Comment définir la mort ?.....	205
2) La mort envisagée comme fin.....	211
3) La mort envisagée comme passage.....	216
B) Les EMI : expériences de mort imminente, ou de retour à la Vie ?.....	223
1) Circonscrire le phénomène.....	224
a) Les diverses phases de l'expérience.....	225
b) EMI ou ERV ?.....	234
2) Obéir aux enseignements de l'expérience.....	242
a) La liberté d'être, entre présence à soi et tentative d'évasion.....	243
i) Le côté potentiellement déstructurant de l'ERV.....	243
ii) Accepter son expérience, ou « transcender la transcendance ».....	250
b) La liberté de croire, entre agnosticisme et tentation prophétique.....	255
i) Croire et douter : les deux facettes de l'ERV.....	255
ii) Croire en l'évolution de la conscience collective.....	263
Conclusion.....	275
Annexe 1 : « La Déclaration des droits de l'âme », de Rohân Houssein et Kalimat.....	284
Annexe 2 : « Tout tourne autour du soleil », de Keny Arkana.....	287
Annexe 3 : « Le temps d'une rencontre » (petit hommage à « Papillon »), par l'auteur de ce livre.	289
Bibliographie.....	293

(Extrait du chapitre IV, « Quelle liberté face à la mort ? »)

B) Les EMI : expériences de mort imminente, ou de retour à la Vie ?

« Tout ce qui arrive au cours d'une EMI est comme un ballon que l'on essaierait de couler dans l'eau par la seule pression des mains : il résiste et profite de la moindre faiblesse, de la plus petite perte de vigilance pour remonter à la surface. Pour moi, le ballon m'échappe à chaque heure de chaque jour... »

Pierre Roulet, *Dernière plume*

« Après une NDE, toutes les relations affectives sont cassées. Toutes les règles du jeu sont changées. Avant de commencer à en parler, il faudrait l'avoir entièrement intégrée. S'être solidifié, avoir mûri. **C'est une expérience transcendantale qu'il faut pouvoir transcender pour se réinsérer ici-bas...** »

Témoignage de Laurence¹

1) Circonscrire le phénomène.

Pour commencer, il faut circonscrire le plus précisément possible le champ d'application de ce que l'on nomme « Expérience de Mort Imminente », à la fois pour éviter que ne viennent s'inscrire sous cette catégorie des récits qui en parasitent l'essence² ; mais aussi que ne soient trop facilement ostracisées des EMI authentiques, bien que n'ayant que peu de rapport immédiat avec la mort du corps physique. Et tout d'abord, qu'est-ce qu'une EMI ?

C'est le docteur Raymond Moody³ qui a le premier tenté une caractérisation des différentes phases par lesquelles peut passer une personne qui expérimente – bien involontairement – ce phénomène. Après lui, de nombreux médecins ou scientifiques ont tenté de préciser ces phases, en ajoutant ou en retranchant : un comité scientifique ayant pour but d'étudier le phénomène s'est même mis en place en 1978 aux Etats-Unis⁴, sous la direction de John Audette. Ce comité a fait des

¹ Témoignage de Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 177

²Un exemple parmi beaucoup d'autres : le récit d'un neurochirurgien devenu célèbre grâce à son « EMI » : Eben Alexander, pose un certain nombre de questions sur la part de réalité et la part de fantasmagorie à but médiatique de ce récit. Pour se faire une idée, on peut écouter une interview du professeur Alexander lui-même (<https://www.youtube.com/watch?v=N17hUq80eU8>) et deux articles du docteur Jean-pierre Jourdan, président de l'IANDS-France (<http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/FRAMES/frame.html> : consulter les articles de Juin et Juillet 2013)

³Le docteur Raymond Moody n'est pas seulement un médecin et psychologue américain ; il est aussi docteur en philosophie, et il a été un des premiers à prendre au sérieux le phénomène des NDE (Near Death Experience), à tel point qu'il ne se passait pas un cours de philosophie sans qu'il ne recueille, après avoir évoqué la question, le témoignage direct ou indirect de l'un de ses étudiants. Il a donc entrepris de consigner dans un premier ouvrage au titre délibérément provocateur (*La Vie après la vie (Life After Life, 1975)*), les principaux invariants de l'expérience. Ce fut un des ouvrages les plus consultés sur le sujet, et ce fut aussi grâce à lui que de nombreux expérimentateurs firent le lien entre ce qu'ils avaient vécu et l'ampleur du phénomène. Après ce premier ouvrage, un peu rapide et incomplet, R. Moody publia *Lumières nouvelles sur la vie après la vie (Reflections on Life After life, 1977)* et *La Lumière de l'au-delà (The Light Beyond, 1988)*.

⁴Originellement appelée « Association for the Scientific Study of Near-Death Phenomena », l'IANDS (*International Association for Near-Death Studies*) a été fondée en 1978 par un groupe de chercheurs américains (psychologues, neurologues, biologistes) tous intéressés par les enjeux globaux et trans-disciplinaires du phénomène. John Audette (médecin), Bruce Greyson (psychiatrie et neurologie comportementale), Keyneth Ring (psychologie) et Michael Sabom (cardiologue) ont très vite compris l'ampleur du phénomène et ont lancé une série de programmes de recherches, portant aussi bien sur les témoignages (branche psychologique) que sur les causes neurologiques et sur

antennes dans de nombreux pays, dont en France, où l'IANDS-France⁵ continue les recherches de manière pluridisciplinaire, sous la direction actuelle du docteur Jean-Pierre Jourdan⁶, personne d'un humour à la hauteur de son humilité. Si une expérience de mort imminente possède un certain nombre d'invariants structurels, il faut toutefois remarquer que les « phases » par lesquelles peuvent passer un « emiste » ne sont jamais exactement les mêmes, jamais exactement dans le même ordre, et enfin jamais toutes présentes. La structure typique de l'expérience, dessinée théoriquement dans les différents ouvrages la relatant⁷, n'est donc qu'un modèle simpliste et caricatural, qui plus est emploie des concepts découpés par l'intelligence et tout à fait inadéquats, aux dires des emistes, à la coloration de l'expérience qu'ils ont vécue. Il nous faudra tout de même commencer par ce dessin de la structure essentielle d'une EMI, conscients de son inadéquation, afin de pouvoir ultérieurement nous orienter parmi les récits et en tirer l'intérêt philosophique concernant notre prétention à la liberté. Pour la fluidité du panorama de l'expérience, nous mettrons en note de bas de page les extraits de témoignages qui illustrent chaque phase de l'EMI : il sera toutefois très utile de s'y référer pour un aperçu vivant de la texture qualitative de l'expérience.

Décorporation ; Accélération ; Lumière-Amour ; Présence spirituelle ; Connaissance absolue ; Revue de vie ; Choix du retour ; Révolution existentielle ; Sérénité face à la mort : tels sont à ma connaissance les principaux invariants d'une expérience aussi « évidente » (pour ceux qui l'ont vécue) qu'ineffable.

a) Les diverses phases de l'expérience.

Une EMI débute en général par un sentiment de *décorporation*, lié à un profond désintérêt pour le corps que l'on a l'impression de quitter⁸. On peut avoir l'impression de « flotter » au dessus de son corps, le voyant d'un angle différent et, parfois, ne le reconnaissant même pas tout de suite. On peut aussi le suivre à distance, s'il est en mouvement, emporté par les urgentistes et bardé de tous les appareillages nécessaires à une réanimation. Dans ce cas, le sentiment le plus fréquent est l'étonnement : « Mais qu'est-ce qu'ils font, puisque je vais bien ? Pourquoi s'acharnent-ils sur ce corps ? »⁹ Et se pose aussi en général la question de savoir qui est ce « on », ou plutôt qui est ce « Je » qui n'est plus dans le corps, qui n'est plus le corps, et qui pourtant existe très nettement à la

les conséquences philosophiques, Un bulletin d'information fut publié mensuellement depuis le début de l'IANDS : the *Journal of Near-Death Studies*.

⁵La branche française de l'IANDS a été fondée en 1987 par une anthropologue française, Evelyne-Sarah Mercier, une personne d'une rationalité et d'un scepticisme originel remarquables. E.-S. Mercier a elle aussi fait en 1995 une expérience paroxystique dans une tribu africaine, lors d'une initiation traditionnelle utilisant la racine de l'iboga (voir chapitre sur les expériences psychédélics). Elle en fait un récit fort intéressant dans *Le voyage interdit*, une anthologie de récits d'EMI paru juste après sa propre expérience, en 1995.

⁶Le docteur Jean-Pierre Jourdan, docteur en médecine, a publié en 2010 un ouvrage très complet sur le phénomène EMI : *Deadline, dernière limite* (éditions Pocket) ; autant pour mettre en garde contre les réductions scientistes de ces authentiques expériences subjectives, que pour proposer un modèle explicatif intéressant, consistant simplement à ajouter une dimension perceptive au champ de la conscience. Imaginons une personne vivant dans notre monde mais ne pouvant percevoir que 2 dimensions (largeur et longueur par exemple). Une expérience lui ouvrant la troisième dimension (hauteur) pourrait élargir remarquablement le champ de sa conscience. C'est l'hypothèse du docteur J. P. Jourdan, qui fait intervenir une cinquième dimension, en plus des 4 spatiales et de celle temporelle, pour expliquer les EMI.

⁷Citons, entre autres ouvrages fort intéressants, *La vie à corps perdu* de Daniel Maurer, (2001), ou encore le collectif sous la direction d'Evelyne-Sarah Mercier (présidente d'honneur de l'IANDS-France), paru en 1992 : *La mort transfigurée* (éditions L'âge du Verseau).

⁸« Je me voyais avoir les yeux fermés... Je me suis dit : « Ah ! Je suis morte. » Une constatation pure et simple, sans émotion. Comme si j'avais dit : « Voilà, il pleut ou il neige... ». » (*Le voyage interdit*, p. 223)

⁹« Autour de mon corps, je voyais et j'entendais ma famille pleurer, prier, se désespérer. J'avais envie de leur dire : « Mais pourquoi pleurez-vous ? Je vais bien, je suis heureux ! ». » (*Le voyage interdit*, p. 74)
« Je me demandais bien pourquoi ces gens criaient car, là où j'étais, la réalité terrestre n'avait plus aucune prise sur moi. » (*Le voyage interdit*, p. 185)

première personne, en face de ce corps auquel il s'identifiait auparavant¹⁰. La question est troublante pour certains, les déroutant et produisant une peur qui peut tourner en panique et provoquer une expérience assez négative ; mais dans l'immense majorité des cas le détachement par rapport au corps physique se fait naturellement, spontanément, « comme si on quittait un gant », diront certains. Et la conscience désincarnée peut alors se mettre à s'intéresser à d'autres choses qu'à elle-même (enfin, à son corps plus précisément) : les procédures médicales, le matériel, les techniques, les discours et pensées des personnes présentes, etc. Elle peut même s'en aller visiter l'hôpital, d'autres chambres, la ville, des paysages campagnards, des endroits bien connus ou inconnus, etc. La caractéristique principale de cet état de décorporation est la facilité impressionnante avec laquelle la pensée et la volonté dirigent le mouvement : il suffit de penser à un endroit où l'on voudrait être pour y être instantanément¹¹. Les frontières physiques ont disparu. Enfin, pour terminer le tableau, la conscience peut aussi visiter des dimensions d'existence qui n'ont visiblement rien à voir avec notre champ spatio-temporel : soit en remontant dans le temps et en vivant des scènes aussi pittoresques que réalistes¹², soit en visitant des villes ou des cultures qui semblent n'avoir aucune commune mesure avec la nôtre¹³. Sur ce point, les EMI ressemblent parfois fortement à certaines phases des expériences psychédéliques ; ce qui pose la question de savoir si c'est l'inconscient qui travaille, ou la conscience qui explore l'étendue (infinie?) de ses possibilités.

Une variante à la décorporation somme toute assez rare mais très intéressante du point de vue philosophique, consiste au contraire en une sensation *d'intériorisation* maximale, comme si tout ce qui avait été déplié lors de l'existence incarnée se repliait sur soi-même dans un ultime espace, point mathématique infinitésimal, ou centre ultime de l'Univers (au choix...). Les emistes disent alors que ce n'est pas dans un « au-delà » qu'ils sont partis, mais dans un « en-soi », dans un voyage intérieur qui les a ramenés au centre d'eux-mêmes, aussi centre du monde : l'âme¹⁴. En réalité, il

¹⁰ « La première difficulté devant laquelle je vais buter, est ici: comment décrire cet état de la conscience qui me permet toujours de dire "je" mais qui n'agit plus en fonction du corps physique et dont les souvenirs apparaissent d'une autre source. Un moi qui ne se souvient pas d'avoir quitté un corps de matière depuis quelques instants. Un moi qui ne fait pas le rapprochement entre les corps que je vois s'activer autour de moi et celui que j'animais auparavant. J'agis comme si rien ne s'était passé, comme si je m'étais relevé après une chute sans gravité. La "conscience" qui réagit à ce moment-là c'est moi, pas un "double" ou je ne sais quelles "abstractions para-psychiques"; non c'est moi, exactement le même que celui qui écrit aujourd'hui. ne s'est rien passé. » (témoignage de Raymond, source IANDS-France)

¹¹ « C'est uniquement la curiosité qui pousse à « zoomer » alors que l'on est physiquement incapable de soulever une paupière. Il ne semble en rien étrange, lorsque le corps n'est plus en mesure de répondre à un ordre venant du cerveau, de faire appel à des fonctions avancées de perception ; car l'on n'est plus que cela, un état de conscience dont certaines fonctions s'animent sans que l'on en soit autrement surpris.(...) Une sorte de zoom instantané sur une personne ou une scène se déclenche sans que l'on sache comment on accède à la « page » qui nous intéresse, et sans aucun souvenir de l'index qui permet de s'y rendre. Un magnifique GPS spatio-temporel et intuitif, comme si on était branché à ce que l'on va appeler, faute de mieux, le « grand tout ». » (Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 22)

¹² « Je me trouve soudain dans la cour d'un château médiéval ; (...) des trompettes retentissent pour annoncer une cérémonie dont je sais qu'elle me concerne. Successivement, des personnages apparaissent sur un chemin de ronde dominant la cour et dans des alcôves comme autant de statues d'église. Ils entament un débat à mon sujet où il est fait état de la façon dont j'ai mené ma vie ; ils semblent bien me connaître et j'en reconnais certains. » (Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 10)

¹³ « Je passais par cette porte, et me retrouvais dans un lieu idyllique. Un paysage magnifique, une herbe verte et douce, de la mousse, des cascades et des ruisseaux chantants, des arbres immenses, des sous-bois, des maisons aussi, et... des gens. Je me déplaçais où je voulais par la pensée. Je ressentais cet amour incomparable, et avais la certitude que ce monde où j'étais ne connaissait pas "le pêché". C'est le mot qui m'est venu. (sans doute mon éducation chrétienne?). Là, il n'y avait pas de mal. Tout le monde s'aimait et il n'y avait pas de mal. On avait tout. On se déplaçait selon son désir. » (témoignage de Marie-Catherine, source IANDS-France)

¹⁴ « Je descendais dans une espèce de petite cellule intérieure, qui était la seule cellule vraie de ma personne, la cellule d'où tout partait et tout finirait. (...) Si ma pensée s'accélérait, j'allais encore plus vers l'intériorisation de cette cellule, je descendais de plus en plus vers une espèce d'unité, et cette unité était elle-même propulsée sur quelque chose qui ressemblait à un énorme Vasarely. (...) Et plus la vitesse ralentissait, plus la cellule allait vers ce que j'étais à l'état humain, avec mes organes, mon corps, mon apparence... » (*Le voyage interdit*, p. 99)
« Une de mes idées est qu'à la mort se produirait le phénomène inverse de la multiplication cellulaire et de la

serait intéressant de se demander, à la lumière de ces témoignages, si les phénomènes de « voyage externe » et de « voyage interne » ne seraient pas deux facettes d'un même processus, vécu différemment selon le contexte, le cadre perceptif et les croyances du témoin. La phase suivante, celle du « tunnel », pourrait bien confirmer que l'accélération prodigieuse que vivent les emistes lors de la décorporation pourrait tout aussi bien être un voyage « à l'intérieur de soi-même », ou encore un retour vers l'essentiel, vers le fameux « chez soi » dont nous parlerons très bientôt.

Si parfois le voyage en mode « désincarné » peut durer des heures, voire des jours (bien que la notion de temps soit toute relative dans cette dimension de la conscience), parfois il ne dure que peu de temps ; il cède alors directement le pas à une autre expérience, bien plus troublante encore, et que les expérienceurs appellent en général « le tunnel » ; n'ayant pas de terme plus précis pour désigner cette impression d'accélération spatio-temporelle ineffable¹⁵. A l'analyse, cette expérience peut faire penser à la représentation cinématographique des accélérations visant à dépasser la vitesse de la lumière afin de passer d'une dimension à une autre dans les films de science-fiction¹⁶. On voit alors une sorte de tunnel entourée de longs filaments qui représentent les matières en déformation sous la pression temporelle ; ensuite cela ralentit quand nous sommes arrivés à destination. Le sentiment d'accélération, doublé du sentiment d'une direction (en général vers le haut, et en diagonale, mais parfois aussi vers le bas où même horizontalement) est caractéristique de cette phase de l'EMI. Mais, paradoxalement, le temps semble parfois s'arrêter ou ralentir ; et l'emiste a tout le temps d'apprécier cette sorte de voyage dans lequel il ne sait plus si c'est lui qui se déplace ou l'univers autour de lui. Il peut parfois croiser, rencontrer, suivre ou côtoyer d'autres présences que la sienne, engager des dialogues sans pour autant parler, ou regarder avec curiosité la texture de la réalité qu'il traverse. Mais en général il est tellement attiré par la Lumière qui en tapisse le fond qu'il n'a qu'une envie ; la rejoindre pour se fondre en elle.

L'expérience de la « *Lumière-Amour* » (il n'y a pas de mots pour désigner ce phénomène, mais ces deux dimensions sont inextricablement présentes et indissociables¹⁷) est certainement la plus marquante pour ceux qui l'ont vécue ; ce qui n'est pas le cas de tous les emistes. Elle laissera un souvenir indélébile et une profonde envie de retourner dans cet état extatique de sérénité et de « chez soi » ; à tel point que de nombreux emistes attendent avec une impatience plus ou moins marquée de pouvoir enfin retourner dans la Lumière¹⁸, n'allant tout de même pas jusqu'à penser mettre fin à leurs jours pour cette raison : le suicide est en général condamné par ceux qui ont vécu une EMI¹⁹. Un certain nombre d'expérienceurs comparent la Lumière-Amour à la description religieuse du « Paradis », mais en précisant que la description religieuse est largement en dessous de

complexification. Nous retournerions à ce grain de lumière originel. J'ai eu l'impression, en tombant dans ce puits noir, de tomber en moi-même, de me recentrer sur un point initial, et que ce point filait à une vitesse plus grande que la vitesse de la lumière ; ce qui expliquerait le tunnel noir. » (*Le voyage interdit*, p. 45)

¹⁵ « Je me suis sentie aspirée tout en douceur comme une plume qui s'en va dans le vent, naturellement. Je me suis retrouvée dans un espace noir qu'on appelle parfois tunnel à cause de sa longueur, de son obscurité et de l'impression qu'il y a des contours, bien qu'on ne puisse pas les toucher. Dès que j'y suis entrée, j'ai vu une lumière, au loin. » (*Le voyage interdit*, p. 223)

« Le tunnel était noir, étroit, très long... Je voyais un point lumineux tout au bout. Je filais à une vitesse folle, vertigineuse, comme un avion supersonique... » (*Le voyage interdit*, p. 210)

¹⁶ On peut penser, comme exemple paradigmatique, à la fameuse accélération des vaisseaux spatiaux dans la saga Star Wars...

¹⁷ « Ce n'est pas la lumière qui m'a le plus frappée ; c'est l'amour, la quantité d'amour. L'amour s'est manifesté en même temps que la lumière. (...) On se penche sur vous, et c'est amour infiniment doux et humain vous est directement adressé ». (*Le voyage interdit*, p. 34)

¹⁸ « Ma NDE a révolutionné ma vision de la mort, à tel point que j'ai parfois manqué de « pudeur » tellement je me réjouissais de la disparition de certaines personnes. (...) Je ressentais cela comme une délivrance pour eux. Je suis prête à mourir en tout temps. » (*Le voyage interdit*, p. 63)

¹⁹ « Mais un jour, j'ai eu la vision d'une vallée au fond de laquelle il y avait une grande porte, protégée par des gardiens. Je me dirigeais vers elle quand l'un d'eux m'a dit : « Ne franchis jamais cette porte ». Cela signifiait pour moi : « Ne te donne pas la mort. » J'ai su, à ce moment, que je ne franchirai pas la porte. N'eût été cette vision, je me serais suicidée. » (*Le voyage interdit*, p. 67)

la Réalité, qui est à la fois totalement *vide* de tout ce que la religion tente d'y mettre pour la rendre plus attrayante, et infiniment plus *pleine* ; d'une *Plénitude* ineffable. Or la caractéristique principale de la Lumière-Amour, véritable invariant de l'expérience, c'est son aspect paradoxal : elle est d'une intensité infiniment plus grande que toute lumière vécue sur Terre (y compris celle du soleil), et pourtant elle n'est *absolument pas aveuglante* : douce et chaude, englobante, enveloppante, réconfortante : tels sont les adjectifs en général employés pour la désigner²⁰. Certains diront qu'elle possède un sens tactile évident : ils emploieront alors des adjectifs comme « cotonneuse » pour la désigner, précisant bien que nos distinctions sensorielles terrestres (vue, odorat, toucher, etc.) ne valent plus dans une expérience qui a tout l'air d'être globalement synesthésique²¹. Enfin, pour clore le tableau, le sentiment de reconnaissance et de familiarité de ce lieu, un peu comme si on était « revenu à la maison », « rentré chez soi », « enfin là où l'on a toujours été », est lui aussi un invariant. Nulle surprise ou sentiment d'étrangeté, de perte de repères ou d'inconfort devant une réalité si différente de celle que l'on vit sur Terre : l'immense majorité des emistes disent *savoir*, d'une connaissance au delà des mots et plus proche de *l'évidence* mystique, qu'ils ont retrouvé leur demeure essentielle, celle dans laquelle ils sont pleinement eux-mêmes²².

Or, au sein de cette Lumière-Amour, qui témoigne déjà par sa nature-même de la présence d'une Bienveillance et d'un Accueil inconditionnel, se détache parfois comme une (ou plusieurs) *Présence(s)* : une masse plus dense, constituée pourtant de lumière elle aussi, mais prenant forme sans pour autant en avoir une de définie. C'est ce que beaucoup nommeront un « Être-de-Lumière »²³, certains lui donnant une forme plus précise, tel un « ange », un « maître spirituel », ou encore une figure culturellement déterminée comme « Marie », le « Christ » ou « Bouddha ». D'autres enfin jugeront qu'il ne s'agit de personne d'autre que d'une partie d'eux-même, mais à un niveau spirituel incroyablement plus élevé, subtil et sage : renvoyant ainsi à l'image du Soi que Jung a développé dans sa psycho-analyse ; ou encore à l'image du « Maître Intérieur » des *Dialogues avec l'ange*. Toujours est-il que cet « Être-de-Lumière » entre en communication avec la conscience désincarnée, sur le mode évident et intuitif de la télépathie²⁴. Mais une télépathie incroyablement plus profonde et fusionnelle que celle que l'on pourrait avoir devant un esprit de la nature²⁵, ou

²⁰ « La lumière devenait de plus en plus intense. Pourtant, elle ne me faisait pas mal, moi dont les yeux humains ne supportaient plus le moindre rayon lumineux depuis des jours. » (*Le voyage interdit*, p. 153)

« Lorsque je suis arrivée au bout du tunnel, ce n'était qu'un monde infini de lumière nourrissante, intense, qui ne m'aveuglait pas du tout. On utilise le mot « lumière » parce qu'il n'y a rien d'autre encore qui définisse cela. (...) C'est le même mot mais ce n'est pas la même réalité ! » (*Le voyage interdit*, p. 224)

« Elle est totale cette fois, un peu dorée, extrêmement brillante et pourtant je suis plongé en elle sans être aveuglé. Une lumière qui au contraire rend la vision plus perçante, qui « éclaire » dans le sens littéral. » (*Le voyage interdit*, p. 147)

²¹ « Mes organes physiques étaient morts sur la table, mais je percevais tout. Ces sens n'étaient pas limités. Comme si le corps sentait tout. Ma main pouvait tout autant entendre que mon oreille. J'entendais par le centre de mon être plutôt que par un seul organe. » (*Le voyage interdit*, p. 223)

²² « Je me sentais tout à fait chez nous dans ce lieu où il n'y avait aucun jugement ni aucune valeur. Il n'y avait que ce qui Est. On est humains puis, bang ! Bang ! On passe à l'état divin, tout naturellement. Un espace sans espace où tout n'est que concepts et Esprit pur. Je savais tout et j'avais conscience de tout. » (Arline, in *Le voyage interdit*, p. 186)

« Là, j'ai eu la très nette impression de me retrouver dans un lieu familier, un endroit que j'avais bien connu ; que j'avais toujours connu. Comme si j'étais partie depuis peu de temps et que je revenais chez moi. » (Témoignage d'Angèle, in *La vie à corps perdu* de Daniel Maurer, p. 25)

²³ « Il n'y a pas eu d'union entre nous, mais un immense respect de l'entité que j'étais par rapport à l'entité qu'il est. Quelque chose entre nous était à la fois identique et distinct. J'étais consciente d'être de même nature énergétique que lui. Je ne peux pas dire que j'ai vu Dieu. Pourtant, j'étais très religieuse. J'ai vu un Être de Lumière qui tenait du Principe, puisque j'allais à l'intérieur... » (*Le voyage interdit*, p. 61)

²⁴ « On communiquait par télépathie. Sa voix était douce et feutrée, comme un chuchotement d'amoureux à mon oreille... Ses réponses ne comportaient pas de sous-entendus. Je ne les entendais pas comme une voix extérieure à moi, mais plutôt comme une voix provenant de mon intérieur. » (*Le voyage interdit*, p. 187)

²⁵ Cf p. Erreur : source de la référence non trouvée, le chapitre consacré au dialogue intérieur avec les esprits de la nature, tel que le pratique par exemple François Merinis : écoute de ce que peuvent nous souffler les esprits bienveillants, et qui se matérialise sous forme d'images mentales ou de paroles intérieures.

encore que celle développée par Hanna face à son ange²⁶. Il n'est plus question ici d'utiliser l'intelligence pour retranscrire les propos intuitifs : l'intuition est la seule Réalité, et c'est sur le mode de l'immédiateté et de l'ouverture inconditionnelle à l'autre que se passe le dialogue « d'âme à âme ». Un peu comme si quelqu'un savait tout de vous et que vous saviez tout de lui, mais que chacun des deux était tout de même absolument différent de l'autre : un Soi.

Cet échange peut alors prendre plusieurs directions, soit successives, soit exclusives, et sans ordre nettement défini. L'impression la plus fréquente est celle d'avoir accès à la *Connaissance Absolue*, à la Compréhension Ultime du Sens de la Réalité (beaucoup de majuscules!). Et cette connaissance n'est pas seulement théorique : elle est tout autant perceptive, sentimentale, émotionnelle, sensitive : un peu comme un sentiment d'empathie globale, doublé d'une compréhension de la raison pour laquelle tout se produit comme cela et non autrement²⁷. Simplicité. Évidence. Joie. Nous reviendrons un peu plus tard sur les principaux enseignements de cette Unité mystique avec le monde dans sa totalité, mais nous pouvons d'ores-et-déjà faire remarquer que cette connaissance sera la seule phase de l'expérience dont l'emiste ne pourra garder un souvenir au niveau conscient : il aura l'impression cruelle *d'avoir su*, et de savoir qu'il a encore en lui toute cette connaissance, mais à un niveau de conscience qui n'est pas spontanément accessible à l'individu²⁸ (bien que parfois, certains disent pouvoir à nouveau ouvrir la « petite porte » pour saisir quelques bribes de cette connaissance intuitive). Ce qui explique cette quête acharnée de connaissances et cette recherche perpétuelle de savoir, qui caractérise bon nombre d'emistes.

Mais le dialogue intuitif peut aussi s'orienter vers la vie passée : il prend alors la forme d'un véritable « état des lieux de sortie ». Sans aucun jugement, mais souvent accompagné de l'une des questions suivantes (ou d'autres proches) : « comment as-tu utilisé ton temps de vie ? » ; « comment as-tu aimé ? »²⁹. La question est d'une innocence et d'un amour inconditionnel fondamentaux, mais elle touche un point sensible et provoque ce jugement de soi par soi qui caractérise la « *Revue de vie* », et qui ressemble fort au « Jugement dernier » des religions monothéistes, à ceci près que nul autre que la conscience ne peut effectuer ce jugement sur ses propres actions. Et un des traits les plus invariants de cette revue existentielle, c'est le sentiment que « tout est là », rien ne manque, tout est encore présent à la conscience de celui qui revit sa vie passée. Le moindre détail, le plus insignifiant, profondément enfoui sous des couches de sélection et d'organisation : toute la vie est projetée comme sur un écran de cinéma géant, mais avec cette différence que tout y est présent, le

²⁶Cf p. Erreur : source de la référence non trouvée, le chapitre consacré au dialogue avec l'ange, dialogue dans lequel Hanna se fait la voix de celui qui n'a pas de voix, cherchant sans cesse à traduire en mots ce qui est de l'ordre de l'image mentale, de l'évidence.

²⁷« Il n'y avait plus de durée ou de temps et aucune analyse intellectuelle des chose, seulement une compréhension immédiate, une intelligence profonde venant peut-être du cœur. (*Le voyage interdit*, p. 223).
« Grâce à ce contact, j'ai su la Totalité de l'Entendement, du moins tout ce qu'il m'était permis de savoir sur moi, sur le sens de la Terre et de l'Univers, le secret de la vie et de la mort, sur ce que nous sommes, où nous allons et d'où nous venons. » (*Le voyage interdit*, p. 186)

²⁸« On ne m'avait pas permis de revenir avec des réponses ; pourtant elles sont là prêtes à me parvenir par vie intuitive, chaque fois que les circonstances de la vie l'exigent. » (*Le voyage interdit*, p. 53).
« Mon secret s'est estompé durant un certain laps de temps. Et c'est tant mieux ! Dans mon cheminement, il était important que je le perde au profit de ce que je vivais. Mais c'est inscrit. Tu ne t'y réfères pas, mais c'est là, et jamais ça va te quitter. C'est un cadeau qui n'a pas de fin. » (*Le voyage interdit*, p. 64)
« Je pense que, pour réussir à revenir dans le monde des hommes, j'ai refusé de garder certains souvenirs trop dérangeants, mais si je le voulais vraiment, j'aurais accès à nouveau à tout cela, mais cela serait trop difficile à vivre, j'en ai l'impression, mais peut être est ce l'erreur qui m'empêche de guérir... » (Lucie, source IANDS-France)

²⁹« J'ai entendu distinctement dans mon esprit, à ce moment là : « Qu'as-tu fais de ta vie ? » et ma vie toute entière s'est mise à défiler devant moi comme sur un écran, avec des moments pénibles, très forts. » (*Le voyage interdit*, p. 74)
« La question essentielle s'est alors imposée : « Qu'as-tu accompli ? T'es-tu accomplie ? ». Ainsi donc ce que j'avais désiré pendant 22 ans allait se réaliser ne plus avoir de responsabilités. Mais c'était dramatique, parce que je ne m'étais pas accompli » (*Le voyage interdit*, p. 96)
« Une question a surgi, transmise ni télépathiquement ni par des mots, plutôt induite par une sensation, un sentiment (...) : « Qu'est-ce que tu as à me montrer de ta vie ? ». » (*Le voyage interdit*, p. 202)

temps n'existant plus³⁰. Et pourtant c'est bien dans une succession et non dans une instantanéité que la conscience se revit : mais il s'agit d'une succession au sein même de l'instant présent, présent qui prend alors une épaisseur et une densité ineffables. Chose difficilement imaginable pour l'intelligence usuelle, et pourtant d'une grande évidence quand on pense, avec Bergson, à cette « épaisseur de durée » qui remplit le présent de notre conscience à chaque instant et lui donne cette incroyable capacité de retenir le « tout juste passé » dans une succession temporelle pourtant appelée « présent » par le sujet³¹. Toujours est-il que ce présent est, dans la revue de vie, élargi à la vie entière, certainement parce que la conscience elle-même s'est élargie à la vie entière de l'individu : véritable distorsion temporelle qui n'est pas sans nous rappeler certaines données des expériences psychédéliques ou mystiques³². Et, comme dans les régressions dans le passé vécues dans un état modifié de conscience, l'élargissement temporel ne s'arrête pas toujours à la naissance, remontant parfois à la conception elle-même et au choix de vie qu'a fait cette âme en attente d'incarnation³³. Enfin, ce n'est pas tout : l'élargissement du champ de la conscience est aussi « transpersonnel » : ce n'est pas seulement de notre propre point de vue que nous vivons les scénarios qui défilent devant notre regard, mais du point de vue de tous ceux qui ont subi plus ou moins directement notre action. Nous sommes à la fois spectateur et acteur de notre geste ; mais nous sommes aussi empathiquement celui qui subit le geste, ressentant *en lui* la manière dont il en a été affecté. Et c'est souvent quelque chose de marquant, pour celui qui se rend enfin compte de l'importance de la fameuse règle d'or, commune à toutes les religions, indistinctement : « ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse »³⁴. Cela devient évident, puisque *nous sommes l'autre*, dans cet état d'empathie fusionnelle. Cette revue de vie laissera alors des séquelles : l'emiste ne pourra que très difficilement supporter la souffrance d'autrui, qu'il en soit ou non responsable : il souffrira lui-même la souffrance d'Autrui, ce qui n'est pas sans poser un certain nombre de problèmes d'adaptation sociale ; la violence étant omniprésente dans la société des

³⁰ « J'ai vu ma vie, non pas comme un film, mais comme une globalité. Je voyais ce qu'il me restait à faire. Non pas sous forme d'événements, mais ce qu'il était primordial d'atteindre, en tant que compréhension intérieure, réponse existentielle. » (*Le voyage interdit*, p. 97)

³¹ On pourra se reporter aux analyses faites par Bergson, dans les *Données immédiates de la conscience*, sur la durée réelle, vécue qualitativement par la conscience. En effet le présent de la conscience n'est pas un instant infinitésimal qui sépare le passé et le futur, il a une certaine épaisseur de durée qui condense une multitude d'instantanés infinitésimaux, sans pour autant les juxtaposer. Pour se faire une idée, il suffit de réfléchir sur notre présent subjectif, lorsque nous écoutons un morceau de musique. Chaque note accompagne la précédente et anticipe la suivante dans une continuité qui n'est pas une succession (l'une après l'autre), ni une juxtaposition (l'une sur l'autre) : c'est une durée indivisible, mais pas pour autant instantanée...

³² Voir à ce propos les analyses de Stanislav Grof, partiellement reportées dans le chapitre qui leur est consacré, notamment aux alentours de la page Erreur : source de la référence non trouvée, ou encore à lire dans son ouvrage *Royaumes de l'inconscient*.

³³ « C'est ainsi que je me suis souvenu d'avoir assisté à ma conception (...). J'ai vu un couple qui faisait l'amour et j'ai vu que c'étaient mes parents. (...) Un œuf a été constitué, c'était un garçon. J'aurais pu l'intégrer mais je ne l'ai pas choisi. J'ai senti que son développement serait anormal, cet œuf ne m'apporterait pas le potentiel nécessaire pour vivre ce que j'avais choisi de vivre. (...) J'ai revécu le scénario pour la troisième fois. Cette fois la qualité de l'œuf me convenait parfaitement. (...) Les chances étaient réunies pour construire une vie qui me permettrait d'évoluer. J'ai donc pris possession de ce corps. J'ai eu sans l'ombre d'un doute la faculté de choisir. » (*Le voyage interdit*, p. 53)

³⁴ Cette formulation se retrouve déjà dans le judaïsme : « ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas qu'il te fasse. » (Rabbi Hillel, -70 av JC) ; ou encore : « ce qui t'es haïssable, ne le fais pas autrui » (Le Talmud, Shabbat, 31a). Le christianisme complète cette règle par un versant positif : « ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le vous-mêmes pour eux » (*Nouveau Testament*, Matthieu 7.12 et Luc 6.31). Et l'islam complète « aucun d'entre vous n'est véritable croyant tant qu'il n'aimera pas pour son frère ce qu'il aime pour lui-même » (Mahomet, 6ème s. av JC) ; ce qui rejoint l'Ancien Testament : « tu devrais aimer ton prochain comme toi-même (Lévitique, 19.18). L'hindouisme dit pas autre chose : « traite les autres comme tu voudrais toi-même être traité. » (*Épopée du Mâhâbharata*, -400a JC) ; ainsi que le jaïnisme : « l'homme devrait cheminer d'une manière indifférente face aux choses terrestres, et traiter toutes les créatures comme il aimerait être traité. » (*Sutrakritanga*, -500 av JC) ; le confucianisme : « Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse à vous-même. » (*Analectes*, XV.23) ; le bouddhisme : « ne blesse pas les autres par des moyens que tu trouverais toi-même blessants. » (Udana-Varga, 518) ; le taoïsme : « considère que ton voisin gagne ton pain, et que ton voisin perds ce que tu perds. » (Lao Tzeu, -ème s. av JC) ; ou enfin le zoroastrisme : « tout ce qui te répugne, ne le fais pas non plus aux autres. » (Shayast-na-Shayast, 13.29 ; -1000 av JC).

humains.

Enfin, pour achever ce tableau d'ensemble, la conscience a soudainement l'impression d'être face à une *Limite* dans ce lieu pourtant sans limites. Et cette limite peut être matérialisée (sorte de rivière, ou de mur, ou de clôture, etc.), édictée (« tu ne peux pas aller plus loin ») ou simplement ressentie (« j'avais l'impression que si je continuais à avancer, je ne pourrais plus revenir en arrière ») : dans tous les cas elle marque un choix à faire : continuer à avancer dans la direction du détachement de la vie terrestre, ou au contraire rebrousser chemin et retourner dans ce corps pour y continuer cette vie que l'on a (peut-être trop tôt?) commencé à quitter. Or le choix n'est pas simple : d'un côté la Lumière-Amour est incroyablement attirante et la conscience n'en a en général plus rien à faire de son corps, de sa vie passée, du scénario qu'elle vient de quitter. Mais d'un autre côté il y a ceux qui restent, et dont la conscience désincarnée pressent le besoin et la vulnérabilité. Ce sont en général les proches, particulièrement les enfants déjà nés, ou encore ceux qui viendront par la suite, et qui donnent à la conscience ce sentiment de « mission » qui la touche au moment où elle est prête à partir. Mais parfois cela ne suffit pas, la conscience rechigne, elle veut avancer encore, insensible à ce qu'elle laisse derrière elle. Elle peut alors avoir le sentiment d'une insistance, aidée en cela par les images intuitives qui lui sont communiquées, et qui représentent un avenir où elle n'est pas, de la tristesse et du désespoir, des pleurs, des difficultés à vivre pour ceux qui restent. Le message est clair : il faut assumer l'existence que l'on a débuté et dont la mission n'est pas achevée. Se pose alors la question (sur laquelle nous reviendrons) de la liberté véritable dont dispose la conscience au moment du choix du retour. Certains auront même l'impression pénible de ne pas vraiment avoir décidé, mais d'avoir été quelque peu forcés³⁵ ; d'autres affirmeront qu'ils ont pris la décision du retour de leur plein gré³⁶. Comme dans la vie terrestre, les tenants et les aboutissants du choix ne sont pas toujours simples à percevoir ; ceci posant la question de la liberté d'une conscience qui pourtant s'est déjà libérée d'un certain nombre de carcans.

Ce qui est certain, c'est que le retour dans le corps, s'il peut se faire de plusieurs manières (par exemple en faisant le chemin inverse de manière totalement symétrique à la décorporation, ou encore en se retrouvant dans son corps sans comprendre pourquoi, ou enfin en prenant comme un raccourci par rapport au chemin que l'on a fait à l'aller...³⁷), présente une constante : la sensation cruelle d'être à nouveau trop à l'étroit, emprisonné dans un corps froid et dur, avec de surcroît toute la souffrance que représente le fait de revivre l'état physique d'un corps en souffrance³⁸. C'est tout simplement insupportable pour l'individu qui a plané dans les sphères éthériques avec un double

³⁵ « Une autre évidence était là : je devais repartir. J'ai pleuré, essayé de me faufiler à travers la porte et même balayé des feuilles qui se trouvaient là, pour montrer que je le méritais. Rien n'y a fait. Le *non* n'était ni justifié ni négociable. Un sentiment de totale impuissance et de refus absolu m'envahissait. En me réveillant, je sanglotais. Mes premiers mots furent : « Ils n'ont pas voulu de moi, on m'a renvoyée ». » (*Le voyage interdit*, p. 172)

³⁶ « A la suite de notre conversation, l'Être m'a donné le choix de rester ou de m'en aller. Il me disait que, si je ne voulais pas retourner sur Terre, j'avais juste une clôture à franchir pour rester là. (...) J'ai été tenté de franchir cette frontière que je sentais toute proche, mais j'avais 26 ans, je me trouvais trop jeune pour mourir. » (*Le voyage interdit*, p. 187)

³⁷ « Après cet instant de compréhension, je me suis senti aspiré vers mon corps physique à une vitesse inimaginable, en moins d'une seconde peut-être... » (*Le voyage interdit*, p. 212).

« Lorsque j'ai pensé cela (« oui je reviens pour accomplir ce qui doit être accompli ») ; je suis repartie, sans passer par là où j'étais passée pour venir, en traversant de membrane semblables à des voiles. Chaque fois que j'en traversais une, elle formait un corps. » (*Le voyage interdit*, p. 227)

« En fait, ma seule pensée du moment a été « il faut que je fasse demi-tour », et je me suis réveillée sans transition dans mon lit. » (*Le voyage interdit*, p. 36).

« A la vue de mon corps, je me suis dit : « Ouach ! Il faut que je rentre là-dedans ? » Et je l'ai enfilé par le dessus de la tête, le chakra de la couronne, comme un gant. Après avoir connu l'expansion dans la caste mer d'où je venais, je me suis sentie très à l'étroit... » (*Le voyage interdit*, p. 62)

³⁸ « Réintégrer mon corps est extrêmement douloureux. Mes artères ont commencé à durcir, je les ressens comme des pipes qu'on tire dans les fêtes foraines, des tuyaux de plâtre... Cette sensation m'a profondément marquée... » (*Le voyage interdit*, p. 111)

« Dans l'instant qui a suivi, j'ai ressenti à nouveau le froid de la table, la douleur, et ce poids qui m'écrasait, ce poids terrible... J'ai compris que tout était dit, qu'il fallait retrousser ses manches et repartir... » (*Le voyage interdit*, p. 139)

sentiment de liberté et de félicité innommables. L'impression de perte de liberté est cruelle, et c'est certainement la première entrave à un retour à la vie le plus serein possible.

Le « retour à la vie », dernière étape de l'EMI, est peut-être la moins étudiée (parce que la moins « folklorique »?) et pourtant la plus profonde. Le problème, c'est que cette étape ; *l'intégration de l'expérience* ; peut durer des mois, des années, une vie. Le plus immédiat, c'est plutôt un sentiment de désintégration, de déconstruction voire de destruction de tout ce qui a été moteur, essentiel, ambition pour la personne *qui a disparu dans l'expérience*. Les valeurs changent, les questionnements existentiels prennent une importance que souvent l'entourage ne comprend pas. La personne s'isole, ne supporte plus ce qui faisait pourtant son quotidien comme le nôtre : l'hypocrisie sociale, le mensonge utilitaire, l'ambivalence des sentiments, les rapports de force ou de domination sous-jacents aux relations inter-personnelles³⁹. Le désir d'aider, de soulager, d'ouvrir les yeux à cet entourage qui ne comprend pas cette expérience est puissant, mais souvent maladroit et excessif : il contribue à fermer les autres à cette expérience plutôt qu'à les ouvrir ; donnant alors à l'emiste un sentiment d'incompréhension, d'incommunicabilité voire de victimisation. La personne préfère alors se taire et se renferme sur elle-même, ne parvenant pas à s'ouvrir aux autres sans se faire juger. Et encore, il faut dire qu'actuellement le phénomène commence à être publicisé, donc à perdre de son étrangeté originelle, qui en faisait un phénomène proche des maladies psychiques, et en général de la folie. Combien d'emistes disent avoir vu dans le regard de leur médecin qu'il ne valait mieux pas continuer à parler de ce qui pourrait leur valoir, au mieux, un séjour en institution spécialisée... Mais même si l'opinion commune (et certains scientifiques) commence à percevoir l'EMI comme une authentique expérience plutôt que comme une affabulation (au mieux) ou un délire schizophrénique (au pire) ; il reste à savoir comment intégrer ces données si surprenantes dans la vie d'un individu : c'est un chemin nouveau qui commence, et il ne laisse jamais indemne la personne. Pour le dire en un mot : c'est une *révolution* qui se crée chez celui ou celle qui a vécu une EMI : et cette révolution est tout sauf un long fleuve tranquille⁴⁰.

³⁹ « Chaque jour les souvenirs de l'aventure ressurgissent avec autant de fraîcheur. Chaque jour je me sens davantage isolé, à ne savoir que faire du bagage toujours pas déballé. (...) L'isolement gagne encore du terrain, car je sais à présent que je dois évoluer, et cela me conduis à prendre des décisions assez lourdes de conséquences et à m'imposer des nouvelles règles de vie, une nouvelle éthique. (...) Le ton monte à présent dans le foyer à la plus petite fausse note dans cette nouvelle partition. (...) La transition s'effectue donc dans la douleur, dans l'incompréhension de mes proches, dans mes propres doutes aussi sur ma santé mentale, mais à aucun moment sans amour. » (Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, pp. 46-51)

« Quand nous revenons de ce " voyage ", retrouvons-nous cette lumière? Cet amour inconditionnel? Non absolument pas, rien de tout cela. Nous retournons à ce monde violent, froid, avare d'amour inconditionnel, qui ne croit en rien de positif, et qui pense tout savoir de ce qu'il est bon de savoir. Un monde qui vit pour le profit le plus rapide possible au dépens de son prochain, de sa terre, de sa vie même. N'y a-t-il pas de quoi être dépressifs? Il n'y a pas besoin d'ailleurs de vivre une EMI pour se sentir mal et dépressif dans ce monde, mais quand vous avez goûté à une réalité si douce et bienveillante, qui vous rappelle à des valeurs plus justes et vraies, il me semble logique qu'il y ait encore plus de raisons d'avoir le moral à zéro. (Vannina, « Petite réflexion personnelle », 05/01/10, source IANDS-France).

⁴⁰ « Alors bien sûr il m'a fallu faire un choix ou je faisais comme si rien ne s'était passé, comme si j'avais rêvé tout ça, de manière à pouvoir continuer de vivre en aveugle ; ou j'écoutais la réalité de ce qui se déroulait en moi, avec toute les conséquences que cela supposait. D'ailleurs, j'y étais poussé quelque chose s'imposait en me modifiant ; chaque jour qui passait me voyait laisser tomber une dépouille, une vieille guenille de l'être que j'étais avant l'expérience. (...) Non, il me fallait aller jusqu'au bout, **pour que meure enfin l'homme ancien, pour que naisse enfin l'homme nouveau**. Mais pour en faire quoi ? » (*Le voyage interdit*, p. 75)

« Tout a été chamboulé. Je m'interrogeais sur la mort, je m'intéresse maintenant à la vie. Je l'accepte, alors qu'avant elle était un poids. J'ai l'impression qu'il me reste tant à faire ! Tout a pris un sens plus profond. Tout est plus difficile si l'on veut être vrai. Aimer est ce qu'il y a de plus difficile à réaliser... » (*Le voyage interdit*, p. 102)

« Il faut être clair. Après une NDE, toutes les relations affectives sont cassées. Toutes les règles du jeu sont changées. Avant de commencer à en parler, il faudrait l'avoir entièrement intégrée. S'être solidifié, avoir mûri. **C'est une expérience transcendantale qu'il faut pouvoir transcender pour se réinsérer ici-bas...** » (Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 177)

« Cela fait désormais 26 ans que j'ai vécu mon expérience de Vie après la vie, et elle me semble tout aussi vivante en moi, dans mes jours, dans mes respirations, que si je l'avais faite hier ; comme si l'air que je respire depuis me

Phénomène intéressant s'il en est : cette révolution spirituelle qui accompagne toujours l'EMI n'est absolument pas fonction du degré de profondeur de l'expérience, de sa durée ou du nombre de strates ou de phases que les témoins ont traversées. Pierre Roulet, dont des extraits de témoignages sont présents ici et là dans les notes précédentes, remarque lui-même avec un certain humour qu'il a été comme « privé de dessert » : « pour moi il n'y a pas eu de tunnel, pas de lumière et pas d'amour dans mon EMI ». Et pourtant, paradoxalement, « j'ai eu droit aux mêmes effets secondaires : changement de valeurs, empathie, disparition de la peur de la mort, respect de la vie, abandon de toute croyance ou religion, résonances quotidiennes de l'expérience. » Ceci étant dit, P. Roulet (comme d'ailleurs d'autres emistes) a pu enfin vivre l'expérience du bain de « lumière-amour » quelques années après son expérience, lors d'une rencontre « hasardeuse » avec une personne handicapée, dans un ascenseur de grande surface commerciale⁴¹. Cette ultime expérience sonne alors comme une récompense, un achèvement, une « reconnaissance du travail » effectué pendant ces longues années « post-EMI », sans repères et sans cet apaisement que procure la *lumière-amour* ; « cette rencontre a véritablement constitué une validation de mes acquis, et je suis heureux de l'avoir atteinte et sans doute méritée »⁴², remarquera P. Roulet.

Pour en finir avec les caractéristiques des EMI, il ne faut pas oublier ce sentiment qui est présent chez 99% de ceux qui ont vécu⁴³ ne serait-ce que l'une des phases de l'expérience : l'absence totale et sereine de *la peur de la mort*⁴⁴. On pourrait croire que ce sentiment serait le propre de ceux qui ont franchi le fameux « tunnel » et qui sont rentrés dans cet état paradisiaque de « Lumière-Amour » : prenant conscience de la félicité qui semble les attendre à l'autre bout du tunnel, ils n'auront plus jamais peur ni de l'inconnu ni du jugement. Mais, paradoxalement, ce sentiment de confiance sereine est aussi présent chez ceux (assez nombreux tout de même) qui n'ont pas vécu la Lumière, la Connaissance, la Revue de vie, mais simplement une série d'expériences liées à la décorporation de la conscience. Nous analyserons ce phénomène plus précisément dans la suite de ce chapitre, mais nous pouvons d'ors-et-déjà en proposer deux hypothèses explicatives. Soit le sentiment de pouvoir vivre en dehors de son corps (sentiment attaché à une réalité ou projection de la conscience ? Peut importe ici) suffit à donner à la personne la conviction que la perte de son

brûlait toujours autant les poumons de l'âme après ma renaissance à ce monde... » (Vannina, « De la condition d'emiste incarné », 18/05/13, source IANDS-France)

⁴¹« Ce type irradie ; cette lumière dont parlent les emistes, elle est là autour de moi, je suis pris dans une marée d'amour, récompensé, consolé de tous mes maux. Tout ça en quelques secondes et sans qu'il ait prononcé un mot. (...) Pour la première fois j'ai un pied de chaque côté du miroir. Je perçois simultanément ma réalité physique et ce fameux « Grand Tout ». (...) Me voilà classé au rayon des « illuminés » incapables de décrire. » Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 94)

On pourra aussi noter cette expérience de la lumière, quelques années après son EMI, vécue par Yves Coeurdeuil : « il est 4h et je sors doucement des limbes du sommeil, ma tasse de café près de moi, assis sur le canapé. Et brutalement, une sensation physique me repousse contre le dossier, le menton levé, la conscience en alerte, au point que tous mes sens se branchent instantanément sur l'instant ; je sens à la fois mon corps, l'ensemble de la pièce, et cette lumière... surtout cette lumière... Je la reconnais. (...) J'étais enfin rentré dans la lumière que je m'étais refusé au cours de ma NDE. Après 15 ans. Comme si une suite m'était offerte. Mais il m'a bien fallu tout ce temps pour pouvoir la recevoir. » (*Le voyage interdit*, p. 147)

⁴²Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 97.

⁴³En fait il arrive que des personnes ayant vécu une EMI fassent une ou plusieurs tentatives de suicide, ne réussissant pas à intégrer l'expérience dans leur vie, comme en témoigne cette personne : « Avant de comprendre ma NDE, j'ai traversé un grand et long tunnel de noirceur. J'étais en survie terrestre, dans la misère, les difficultés, l'incompréhension, l'isolement... Je ne parvenais pas à vivre ici avec ma NDE. Pendant toutes ces années invivables, surtout entre 18 et 21 ans, j'ai fait trois tentatives de suicide. Je voulais retourner « chez moi ». Je n'arrivais pas à retrouver sur Terre cette paix et cet amour que j'avais rencontrés dans cette expérience. » (*Le voyage interdit*, p. 230)

⁴⁴« Maintenant je ne peux plus penser qu'il n'y a rien après la mort. D'ailleurs il n'y a peut-être pas de mort, et la vie est peut-être bien autre chose que ce que nous pensons. » (*Le voyage interdit*, p. 38)

« La mort ? C'est désormais une amie. Comme dit saint Jean de la Croix « Je meurs de ne pas mourir ! » » (*Le voyage interdit*, p. 80)

« Si, comme j'ai pu le constater, l'esprit s'envole vers un autre monde, indéfinissable à la mort, comment la définir ? Elle n'est plus une fin, mais une renaissance dans l'infini... » (*Le voyage interdit*, p. 89)

corps ne signifie pas nécessairement la mort pour elle⁴⁵ ; soit la phase de la décorporation s'accompagne déjà de toute une panoplie d'enseignements inconscients qui suffisent à donner à la conscience un sentiment qu'elle ne saurait s'expliquer, mais qui est pourtant un acquis pour elle⁴⁶. Plutôt que de trancher sur ce point, remarquons juste que la plupart des patients de S. Grof, ayant « subi » sa thérapie psychédélique, partagent cette absence de crainte de la mort, de même que tous ceux qui ont pu, comme A. Huxley, faire l'expérience d'un élargissement du champ perceptif sous substance psychédélique, ou simplement à l'aide de pratiques spirituelles telles que la respiration holotropique. Néanmoins une simple décorporation, sous l'effet de substances comme la kétamine, ou encore vécue de manière spontanée, ne produit pas du tout les mêmes effets sur la peur de la mort : elle ne change absolument rien. Car il manque certainement la dimension spirituelle propre à l'EMI ou à d'autres expériences d'expansion de la conscience...

b) EMI ou ERV ?

Que conclure de tout ceci ? Que la mort n'existe pas, et que les EMI peuvent, comme on l'a trop de fois fait valoir, constituer une preuve de l'existence d'une vie après la mort du corps physique ? Certainement pas. En effet il est surprenant de constater que, paradoxalement, les EMI n'ont que peu de rapport avec la mort réelle, et ne nous apprennent donc que peu de choses sur ce phénomène naturel qui reste pour nous un *Mystère* ; chacun devant s'y préparer et le vivre à la première personne. Par contre, ce que nous apprennent les récits d'EMI concerne notre vie, et bien plus encore *la Vie* elle-même : c'est pour cette raison que nous avons choisi dans le titre de nous risquer à appeler ce genre d'expériences paroxystiques⁴⁷ : ***Expériences de Retour à la Vie***⁴⁸ (appellation que nous conserverons dès à présent, autant dans un souci de provocation que pour insister sur le fait qu'il s'agit d'une *expérience de la vie – et non de la mort*. Il convient pourtant d'expliquer ce point par deux raisons essentielles. Tout d'abord, et contrairement à ce que l'on pourrait penser, les « ERV » ne sont pas nécessairement attachées à une expérience d'approche (ou d'« imminence ») de la mort du corps physique (coma, traumatisme grave, ou ne serait-ce qu'un arrêt momentané du cœur ou des mécanismes cérébraux) : elles concernent un domaine beaucoup plus large que la mise en danger du corps physique. Ensuite, aucun « expérimenteur » n'est réellement mort, si l'on définit la mort comme ce phénomène irréversible qui représente l'arrêt de la vie dans le corps vivant : la preuve la plus évidente étant qu'il était bien vivant quand il en a fait le récit.

Examinons les conséquences de la première raison : les ERV peuvent se produire dans n'importe quelle circonstance de la vie. Elles peuvent se produire en situation de stress corporel lié à

⁴⁵ « Je suis très effarée par ce déferlement de la chirurgie esthétique, par cette volonté de gommer toutes les marques du temps. La place donnée au corps est telle que sa disparition ne peut être qu'un drame. La mort se résume aujourd'hui à cette disparition. D'où cette terreur. J'aimerais pouvoir transmettre aux êtres que j'aime la sensation extraordinaire de la sortie du corps... » (*Le voyage interdit*, p. 129)

⁴⁶ P. Roulet, qui n'a vécu que de multiples décorporations lors de son EMI, ne dit-il pas que « tout ce qui arrive au cours d'une EMI est comme un ballon que l'on essaierait de couler dans l'eau par la seule pression des mains : il résiste et profite de la moindre faiblesse, de la plus petite perte de vigilance pour remonter à la surface. Pour moi, le ballon m'échappe à chaque heure de chaque jour... » Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 48)

⁴⁷ C'est le psychologue Abraham Maslow, père de la thérapie transpersonnelle, qui a créé le terme d'expérience paroxystique (*peak experience* » en anglais) pour désigner ces expériences de plénitude qui bouleversent durablement la vie de l'individu, dans un sens positif et non traumatisant.

⁴⁸ On pourrait tout aussi bien dire « expériences de révolution interne », puisque précisément la révolution est le retour à l'évolution, et que la Vie est évolution permanente. Cela peut nous amener dès maintenant à comprendre qu'il sera impossible d'interpréter les EMI dans un cadre causal strictement déterministe : il faudra bien évidemment en montrer le sens, le but, la finalité, dans le chemin de vie d'une personne, ou encore dans son « évolution ». L'EMI comme « expérience forcée de retour à l'évolution », dans le sens Jungien du terme : ce serait peut-être la meilleure manière de désigner ce processus remarquable qui se met en place dans la vie d'un individu, un peu comme un raz-de-marée. Le problème : on ne survit pas toujours à un raz-de-marée.

un danger (vital ou non) dont la personne peut être ou non consciente⁴⁹. Elles peuvent se produire, et se produisent très fréquemment, lors de chutes ou d'accidents⁵⁰ qui ne mettent pas forcément en danger le corps physique, mais qui produisent un changement d'état de conscience, lié à la situation nouvelle et à la nécessité d'assumer le plus vite possible cette situation afin de prendre en compte tous les facteurs sur lesquels on peut jouer. On assiste alors à un ralentissement du temps physique qui laisse tout le temps à la conscience d'envisager avec une sérénité et une rationalité impressionnante (au vu des circonstances) ce qu'elle peut mettre en place pour se sortir de la situation problématique. Mais on assiste souvent, aussi, à un détachement émotionnel de la conscience par rapport au corps physique : la personne peut alors vivre plusieurs phénomènes qui sont en général placés sous la catégorie des ERV, tels que la décorporation, le tunnel, l'expérience de la lumière, etc. Enfin, l'expérience d'élargissement de la conscience peut se produire en l'absence de tout danger, de toute situation périlleuse, de tout risque physique ou stress psychique. De nombreuses ERV se sont produites spontanément lors d'orgasmes sexuels particulièrement intenses⁵¹ (sans pour autant qu'ils soient liés à une pratique tantrique ou spirituelle), ou encore plus simplement lors d'une soudaine relaxation, après un effort prolongé, à la fin d'une journée de travail, ou lors d'un endormissement⁵². En bref, les études analytiques visant à résoudre le problème de savoir s'il était nécessaire que le corps soit réellement en danger de mort, ou simplement que la conscience imagine ce danger, pour que l'on vive une ERV ; sont décalées et hors de propos à nos yeux : elles contribuent à caricaturer le spectre d'une expérience qui dépasse largement le cadre de la mise en danger du corps physique. Par contre d'autres études, beaucoup plus récentes, tendent à montrer que l'étiologie (c'est-à-dire l'étude de la cause et des facteurs de l'expérience : on distingue ainsi dans le vocabulaire scientifique les « NDE like », expériences n'ayant absolument aucun rapport avec un danger vital, et les « NDE réelles », qui proviennent d'un stress corporel intense) n'a aucun rapport avec l'état de conscience vécu par l'expérimenteur. Ainsi, d'après l'étude menée en 2014, en collaboration avec le *Coma Science Group*, par le professeur Jean-Pierre Jourdan⁵³ : sur 190

⁴⁹ « Aujourd'hui je sais que j'ai eu un arrêt cardiaque à cause d'un choc vagal. Il est donc réel de dire que je suis morte de peur, bien que l'arrêt cardiaque n'ait pas duré plus de trois minutes. » (*Le voyage interdit*, p. 223)

⁵⁰ Albert Heim, professeur de géologie à l'université de Zurich et alpiniste, publie en 1892 une anthologie de récits de chutes de montagnes (dont la sienne), dans lesquelles la constante est la modification de l'état de conscience des rescapés, en l'occurrence dans le sens d'un élargissement et d'une acuité accrue. L'ouvrage s'appelle *Remarks on fatal falls*. Or on retrouve dans ces récits des invariants propres aux ERV, comme l'expérience du tunnel, de la lumière, de la revue de vie, et un changement radical de la perspective existentielle.

⁵¹ On pourrait faire le lien entre la production de certaines hormones dans le sang, lors de l'orgasme, et la nature des séquences fantasmatiques que vivent les expérimenteurs, mais tous les scientifiques qui se sont penchés sur le phénomène sont unanimes : « l'étiologie ne joue aucun rôle dans le type de visions perçues, que l'EMI intervienne lors d'un coma, ou, comme dans 20% des cas, à la suite d'un événement qui ne mettait pas le patient en danger de mort. Comme le sommeil, une séance de méditation, voire un orgasme ». (Interview de Steven Laureys, neurologue belge au CHU de Liège et directeur du « Coma Science Group » :

http://www.lexpress.fr/actualite/sciences/experiences-de-mort-imminente-voyage-au-bout-de-la-vie_1685927.html)

⁵² « A cette époque, j'avais un ami passionné de la culture bouddhique qui pratiquait la sophrologie. Il m'a proposé une séance de relaxation. Très vite je me suis senti lourd, comme si je m'enfonçais dans le canapé. Et puis, tout à coup, plus rapidement qu'un claquement de doigts, je suis devenu très très léger. J'ai ouvert les yeux et je me suis vu allongé sur la banquette. J'étais collé au plafond. (...) Je n'ai pas été surpris de me trouver dans cette situation car je me suis immédiatement rappelé que cela m'étais déjà arrivé. (...) De nouveau à la vitesse d'un claquement de doigts, j'ai eu froid et tout est devenu noir, d'un noir absolu. C'était le vide, le néant. Un point blanc est apparu, gros comme une tête d'épingle, qui a grandi d'un coup. (...) J'étais dans cette lumière, j'étais cette lumière, j'étais cette paix. En même temps j'étais moi, puisque j'avais des sensations, mais j'étais le tout. J'étais tout en étant un. Je baignais dans un océan d'amour et j'étais cet amour... » (*Le voyage interdit*, p. 201)

« Un vendredi, après le travail, j'arrive chez moi, il est 17 h environ. Je suis fatigué et je m'allonge sur mon lit, sans me déshabiller ni quitter mes chaussures, ce que je ne fais jamais d'habitude. Rapidement, une lumière blanche m'envahit. Elle est très forte, très douce, plus forte que les phares des autos allemandes de l'époque. Cette lumière n'aveugle pas au contraire. Elle est présente les yeux ouverts ou fermés, et il y en a de plus en plus. (...) La quantité de lumière redouble, et je suis alors plongé dans un grand bain d'amour, un amour dix mille fois supérieur à tout ce que j'ai pu connaître !! (...) Une sensation de bonheur jamais connue m'envahit, je suis heureux comme jamais ! Je n'ouvre plus les yeux, je laisse totalement faire la lumière. Mon corps est à la fois lourd et léger. Je m'envole tout d'un coup... (etc.) » (EMI d'Ollivier, 1984).

⁵³ Il s'agit d'une expérience menée en collaboration avec 6 autres scientifiques : Charland-Verville V, Thonnard M,

personnes répondant aux critères scientifiques de l'EMI (d'après l'échelle de Greyson⁵⁴), 140 ont réellement été en danger corporel ; or l'intensité des expériences vécues est la même, quelle que soit la cause de l'expérience, et 89 % disent avoir vécu cet incroyable sentiment de paix et de bonheur, propre aux EMI.

Mais si l'ERV peut se produire en l'absence de danger mortel, comment alors la distinguer de toutes les expériences d'élargissement de la conscience, ou simplement de décorporation, provoquées soit par prise de substances psychédéliques ou anesthésiantes, soit par des techniques corporelles, soit enfin par l'effet d'une discipline spirituelle ou ésotérique? Tout d'abord, la décorporation n'est que l'un des invariants des ERV, et n'en constitue pas l'essentiel, loin de là : réduire l'expérience à cet aspect, souvent afin de la discréditer dans sa portée spirituelle, ne servirait pas à grand chose pour notre présent propos. Ensuite l'ERV n'est pas une simple « balade » d'une conscience en état de décorporation : elle a un sens qui modifiera durablement la conception existentielle de celui qui la vit : c'est la *révolution* intérieure qui s'ensuit, et qui chamboulera toute une vie, qui en est encore la meilleure preuve. Enfin, les ERV sont à distinguer des nombreuses expériences mystiques ou ésotériques pratiquées dans le cadre d'une discipline spirituelle définie ou d'une religion institutionnalisée. En effet le cadre mis en place dans ces pratiques spirituelles influence forcément le contenu des états de conscience vécus par les adeptes. Ou du moins si, comme nous le supposons, le fond de l'expérience est sans doute assez similaire lorsqu'il s'agit d'avoir un contact direct et intuitif avec la Réalité en elle-même, le cadre interprétatif posé par la religion ou la secte ésotérique⁵⁵ aboutit à transformer le contenu de l'expérience en concepts dont l'intelligence se saisira avidement afin d'avoir quelque chose dont se nourrir. Nous sommes alors revenus dans la fameuse *fermeture*, opérée par l'intelligence, de ce qui était pour l'intuition en acte une véritable *ouverture*, un véritable élargissement du champ de la conscience et de la liberté.

En ceci les ERV « sauvages » possèdent un avantage non négligeable sur les discours teintés de religion : les personnes qui les vivent font partie de toutes les catégories sociales, de toutes les

Ledoux D, Donneau A-F, Quertemont E, Laureys S. Les résultats ont été publiés dans la revue américaine *Frontiers in Human Neuroscience* May 2014, volume 8, article 203, et sont consultables ici: <http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/FRAMES/frame.html>. « Résultats : l'analyse des 190 témoignages qui remplissaient les critères d'une EMI (c-a-d. score de Greyson total > 7/32) en fonction de leur l'intensité (score Greyson total) et de leur contenu (caractéristiques répertoriées dans l'échelle de Greyson) n'a montré aucune différence entre les groupes "NDE like" (n= 50) et "NDE réelles"(n = 140), pas plus, à l'intérieur de ce dernier groupe, en fonction de la cause du coma (anoxique / traumatique / autre). La caractéristique la plus fréquemment rapportée était un sentiment de paix et de bien-être (89-93%). Seuls 2 patients (1%) rapportèrent une expérience négative. Dans notre cohorte anoxique rétrospective, les fréquences de l'ensemble des caractéristiques fondamentales d'EMI étaient plus élevées comparées aux données rétrospectives de la littérature. Conclusion : il apparaît que les "NDE réelles" rapportées après des comas de différentes étiologies sont similaires aux expériences "NDE-like" liées à des circonstances sans risque vital. »

⁵⁴ L'échelle Greyson a été mise en place par le docteur Greyson (professeur émérite de psychiatrie et de neuropsychologie comportementale à l'université de Virginie) lui-même pour déterminer si une expérience paroxystique est bien une EMI réelle, d'après des critères psychologiques définis. Le questionnaire est construit de façon à obtenir un résultat chiffré pour quantifier les expériences de mort imminente. Il reprend de manière plus détaillée l'échelle déjà construite par Kenneth Ring (le premier président de l'IANDS) en fonction de 10 critères : le sentiment subjectif d'être mort ; un sentiment de paix ; la séparation du corps ; l'entrée dans une région sombre ; rencontrer une présence ou entendre une voix ; examiner sa propre vie ; voir ou être enveloppé dans la lumière ; voir des couleurs magnifiques ; entrer dans la lumière ; rencontrer des esprits. Greyson répartit son questionnaire en quatre catégories (cognitive, affective, paranormale, et transcendante), il comprend 16 items avec un choix possible de 3 réponses pour chaque item. Un score minimal de 7 sur 32 est évalué positif : il s'agit d'une EMI authentique.

⁵⁵ Le mot *secte* a d'abord désigné soit un ensemble d'individus partageant une même règle de conduite, une même doctrine religieuse, soit un groupe plus ou moins important de fidèles détachés d'un enseignement officiel et ayant créé leur propre doctrine. Le mot *secte* peut aussi désigner une branche d'une religion ou une école particulière. En ce sens, il ne possède pas de dénotation péjorative : il s'agit juste d'un groupe d'individus partageant une même doctrine spirituelle. L'*ésotérisme* (du [grec ancien](#) *esôteros*, « intérieur ») est l'ensemble des enseignements secrets réservés à des initiés. Une secte ésotérique est donc un groupe d'initiés qui partagent des pratiques à l'intérieur du groupe sans chercher à en propager l'enseignement à l'extérieur. Contrairement à ce que l'on appelle aujourd'hui des sectes, le prosélytisme ne fait donc absolument pas partie de leurs objectifs.

cultures possibles, de toutes les croyances religieuses comme des convictions les plus athées ; enfin elles revendiquent pour la plus grande partie une farouche liberté de penser par rapport au cadre religieux ou spirituel qui voudrait bien récupérer leurs discours : elle se disent LIBRES (et en général agnostiques⁵⁶). Il conviendra bien entendu de relativiser grandement ce discours et ce sentiment, d'abord parce que l'intelligence est toujours là pour découper dans l'expérience elle-même ce qui semble important pour la personne qui l'a vécue, quitte à en travestir un peu l'essentiel ; ensuite parce que nul n'échappe à un cadre culturel qui influence la manière dont il va interpréter l'expérience qu'il a vécue : nous reviendrons longuement sur ce point⁵⁷. Mais une chose est certaine : la *diversité*, la *gratuité* et la *sincérité* des témoignages, en l'absence de tout intérêt, parfois même contre les intérêts de la personne (il vaut parfois mieux se taire que de dire des choses qui pourraient facilement nous faire interner, pensent de nombreux expérienceurs), sont un gage d'authenticité et de véracité. Il devient alors extrêmement intéressant de se pencher sur ces données de « spiritualité sauvage » pour aborder la question philosophique de la liberté sans risquer le parasitage trop fréquent des sectes et religions établies.

Venons-en maintenant à la seconde (et la plus fondamentale) des raisons pour lesquelles les ERV ne sont pas tant des expériences de la Mort que des expériences de la Vie : elles ne concernent qu'une personne vivante et non morte. Cette assertion est plus qu'une évidence pour celui qui définit la mort du corps physique comme la privation de toute sensation (comme Épicure par exemple⁵⁸) : il serait absurde de parler d'expérience de la mort alors que la mort est la cessation de toute expérience. Mais ce point pourrait être contesté par celui qui croit en l'existence d'une forme de vie après la mort (du corps physique) : il pourrait toujours plaider que la personne est réellement morte, a donc vécu l'expérience de l'étape de la vie qui succède à la mort ; puis est revenue dans son corps pour pouvoir en parler aux vivants. C'est dans ce sens que Platon interprète le mythe d'Er le Pamphylien⁵⁹, ce soldat « mort » au combat et revenu dans son corps quelques jours après sa mort physique, pour raconter son expérience à ses amis : « *il était mort* dans une bataille ; dix jours après, comme on enlevait les cadavres déjà putréfiés, le sien fut retrouvé intact. On le porta chez lui pour l'ensevelir, mais le douzième jour, alors qu'il était étendu sur le bûcher, *il revint à la vie* ; quand il

⁵⁶Rappelons que P. Roulet, expérienceur, rapporte parmi les effets collatéraux de l'ERV « l'abandon de toute croyance ou toute religion », et précise même qu'il n'est plus « question d'accepter des théories toutes prêtes ni de retricotter une foi bien confortable en un Dieu plus que jamais hypothétique. » Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 68)
« Je souffrais de ne pouvoir hurler aux prêtres catholiques qu'ils étaient, pas tous mais pour la plupart, des crétins esclavagistes qui faisaient stagner l'évolution spirituelle de l'humanité. Je prenais en grippe, tous les maîtres, gurus, et autres illuminés et extrémistes, qui manipulaient les foules pour leur propre bénéfice. Plus tard aux mariages de mes amis, quand j'entendais le discours culpabilisant et bêlant du prêtre, j'avais envie soit de rire aux éclats, soit de rugir contre le crime contre l'Amour véritable, que ce représentant d'une soi-disant religion d'amour commettait. » (Témoignage de Vannina, source IANDS-France).

« En revenant, j'avais perdu la foi, en tout cas ce qui faisait, pour moi, office de foi. De là a débuté ma recherche. J'avais vécu dans un monde très clos, dans lequel j'avais beaucoup d'amis. Pendant 6 mois, je leur ai caché cette perte de foi. Toute la secte avait prié pour ma guérison, mon retour était donc attribué à Dieu, et je me devais d'être encore plus parfaite » (Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 173)

⁵⁷Dans le chapitre qui traite de la liberté de croire issue de l'ERV.

⁵⁸Rappelons que dans la *Lettre à Ménécée*, Épicure conseille à son disciple de prendre « l'habitude de penser que la mort n'est rien pour nous. Car tout bien et tout mal résident dans la sensation : or la mort est privation de toute sensibilité. (...) Ainsi celui de tous les maux qui nous donne le plus d'horreur, la mort, n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous ne sommes plus. Donc la mort n'existe ni pour les vivants ni pour les morts, puisqu'elle n'a rien à faire avec les premiers, et que les seconds ne sont plus. »

⁵⁹Le **mythe d'Er** constitue la clôture du livre X de *La République* de Platon. Ce récit est considéré comme le premier témoignage d'expérience de mort imminente, bien qu'il ne partage absolument rien des récits d'ERV, se rapprochant bien plus des théâtralisations des différents « jugements derniers » ou « pesées des âmes » des religions. La différence (et elle est de taille !) avec les récits religieux consiste seulement dans le fait qu'après avoir purgé leur peine ou vécu leur récompense, les âmes peuvent *choisir* à nouveau dans quel corps elles veulent renaître. Choix qu'elles feront nécessairement en fonction de la vie qu'elles ont vécue auparavant, ce qui occasionne très souvent des jugements hâtifs et trompeurs, que les âmes regretteront immédiatement après les avoir fait...

eut repris ses sens il raconta ce qu'il avait vu là-bas »⁶⁰. Er était-il alors vraiment « mort », ou bien ne serait-ce pas, comme on l'a souvent dit, le premier « expérienceur » de l'histoire ? Une chose est certaine : Er ne participe pas au jugement des âmes que Platon met en scène dans l'après-vie : il n'est qu'un « messenger » qui est chargé de rapporter aux humains les enseignements qu'il a pu observer, afin qu'il réalisent à quel point leur mort sera affectée par leur vie. A ce titre, on peut assister dans le récit d'Er à des scènes de jugement dignes des religions monothéistes ou encore du bouddhisme tibétain, notamment concernant les peines et les récompenses liées aux actions de cette vie. Er n'est donc pas « mort », sinon sa propre âme aurait participé au jugement et à la réattribution d'un corps ! Dans tous les cas, le fait-même qu'il ait « réintégré » son corps suffit à montrer que ce n'est pas un « mort » (ni même un « mort-vivant ») mais bien un vivant qui a fait le récit de l'expérience. Quant à savoir si Er « a été mort » avant de revenir à la vie, c'est une question qui n'a que peu d'intérêt pour celui qui définit la mort comme cessation du mouvement de la vie : celui qui a expérimenté une réalité après avoir eu l'impression (réelle ou fictive, ce n'est pas le moment d'en juger) de quitter son corps était bien vivant, au moment où il a vécu cette réalité. Encore une fois les découpages de l'intelligence ne servent pas à grand chose ici, ou plutôt ils nous induisent dans l'erreur de penser que ce que l'on vit, en dehors du corps physique, est forcément un « au-delà », une « vie-après-la-mort » ou encore une « vie après la vie », comme dans le titre volontairement provocateur du premier livre de Raymond Moody. Mais au fait, n'existerait-il pas un moyen de trancher la question en se demandant, tout simplement, si le corps de celui qui vit une ERV était réellement « mort », c'est-à-dire en cessation totale d'activité ?

De ce point de vue, il semble nécessaire de revenir à la définition la plus scientifique possible de la mort physique, telle que nous l'avons esquissée dans le tout premier chapitre⁶¹. En effet la manière la plus simple (et la plus trompeuse) d'établir la *mort clinique* d'une personne est de constater l'absence de pulsations cardiaques, accompagnées de l'absence de respiration ou de réflexes musculaires, lors de tests renouvelés plusieurs fois⁶². Mais en premier lieu il apparaît évident aujourd'hui que certains états d'hypothermie ou de choc s'accompagnent d'un tel ralentissement du rythme cardiaque (et ventilatoire) que celui-ci est souvent indétectable aux outils de mesure du badaud et même du médecin : on aboutit alors à un diagnostic médical tout simplement faux. En second lieu, nous savons maintenant qu'un arrêt cardiaque (et donc aussi respiratoire) ne constitue pas en tant que tel un phénomène irréversible puisqu'il est possible de faire redémarrer le cœur en resynchronisant ses deux ventricules à l'aide d'un outillage adapté (le défibrillateur qui est maintenant présent dans tous les lieux publics, augmentant d'autant la chance de réanimation de la personne en arrêt cardiaque). En attendant, le massage cardiaque contribuera à assurer une circulation sanguine minimale pour que les organes vitaux continuent à être approvisionnés en oxygène, le carburant de la vie. On ne peut donc pas dire d'une personne en état de « mort clinique » qu'elle est morte : au contraire la vie est encore présente dans toutes ses cellules et dans tous ses organes, tant qu'ils peuvent bénéficier encore d'un minimum d'oxygénation.

Mais le problème se complique lorsque le corps subit pendant trop longtemps (au delà de deux à trois minutes en général) une anoxie provoquée par arrêt cardiaque : c'est alors le cerveau, le muscle le plus fragile de tout le corps, qui est touché le premier ; puisque son anoxie provoque des lésions neuronales qui, elles, sont irréversibles. Et si le cerveau ne fonctionne plus, ou plus normalement, c'est toute la synchronisation du fonctionnement des autres organes qui est touchée. Il ne sert à rien, dans ce cas, de remplacer cette synchronisation « naturelle » par une autre

⁶⁰Platon, *La République*, livre X, traduction française de Robert BACCOU. On peut consulter l'intégrale du récit d'Er sur le lien suivant : <http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/platon/rep10.htm> (à partir de 614b).

⁶¹Voir le chapitre IA2b, p. 15

⁶²La mort clinique est en général le diagnostic fait par un médecin des premiers signes d'apparition de la mort. Il constate d'abord la disparition du regard, devenu fixe, avec la dilatation de la pupille, qui devient ovale. On peut parler de mort respiratoire que le médecin cherchait aux siècles derniers en mettant un miroir sur la bouche du patient pour voir s'il y avait ou non formation de buée. Puis vient la mort cardiaque par arrêt du cœur sans qu'on ait réussi à le faire battre à nouveau (massage, choc électrique, défibrillateur...). Le médecin pratique des tests : à la fluorescéine d'Icard (1948), à l'H2S avec un papier qui noircit par élimination du soufre, ou à l'éther qui lors d'une piqûre intramusculaire ressort en jet en cas de mort (source : <http://www.europsy.org/ceemi/defmort.html>)

« artificielle » en milieu médical : il y a de fortes chances que la vie artificiellement maintenue ne serve à autre chose qu'à conserver les organes dans un état propice au prélèvement médical. Or il existe un moyen relativement sûr de tester l'inactivité du cerveau, suite à son anoxie prolongée : l'électroencéphalogramme. C'est de ce test que l'on peut déduire, avec une grande certitude, la « mort cérébrale » qui est l'indicateur médical servant à déterminer la mort du corps. De ce point de vue, la plus grande partie des ERV ne se sont absolument pas produites en état de mort cérébrale (les trois premières phases de coma, par exemple, ne correspondent pas à un état de mort cérébrale : le cerveau fonctionne toujours⁶³). Il est difficile, dans ce cas, d'avouer avoir eu une expérience de la mort quand le cerveau fonctionnait encore. Or si en général un arrêt cardiaque de plus de deux minutes semble fatal au cerveau, provoquant son anoxie irréversible, ce n'est pas toujours le cas, le corps présentant des mécanismes de survie impressionnants et n'hésitant pas, comme l'a bien montré le docteur Hubert Larcher, à sacrifier le fonctionnement global du corps pour préserver l'intégrité anatomique de certains organes importants, comme le cerveau⁶⁴. Il faut donc distinguer, pour le médecin, « mort fonctionnelle » et « mort organique » : la première correspond à l'arrêt des fonctions de l'organe alors que la seconde correspond à la destruction des cellules. Ce que l'on nomme « mort cérébrale » semble donc plus correspondre à une mort fonctionnelle qu'à une mort organique, et le processus irréversible de la destruction des neurones pourrait dans certains cas prendre beaucoup plus de temps que la norme le veut bien, notamment dans des cas d'hypothermie.

Mais, et c'est bien le plus impressionnant, nous possédons aujourd'hui un certain nombre de récits d'ERV dont la temporalité a pu être formellement datée des quelques instants de mort cérébrale du cerveau, soit pendant une opération programmée, soit pendant un arrêt cardiaque accompagné d'un électroencéphalogramme plat⁶⁵. C'est bien dans ce cas que l'on parlerait volontiers

⁶³ Article Wikipédia : « Le coma est l'abolition de la conscience et de la vigilance en réponse aux stimulations. Plus précisément, il s'agit d'une abolition de la vie de relation (conscience, sensibilité) tandis que les fonctions végétatives sont plus ou moins bien conservées. Plusieurs classifications existent. Pendant longtemps, quatre stades de coma ont été identifiés. Dans le « Coma stade 1 » ou stade de l'obnubilation, le patient est capable de répondre à des stimuli douloureux tels que le pincement en repoussant par exemple la main du médecin, voire de communiquer de manière simple (grognements). Dans le « Coma stade 2 » (c'est le stade de la disparition de la capacité d'éveil du sujet), la réaction aux stimuli douloureux peut encore être présente, mais n'est pas appropriée et la communication avec le malade n'est pas possible. Dans le « Coma stade 3 » (c'est le coma profond ou « coma carus »), il n'y a plus aucune réaction aux stimuli douloureux. Des troubles végétatifs peuvent apparaître à ce stade. Enfin vient le « Coma stade 4 » ou « coma dépassé », qui n'est en fait pas un coma mais un état de mort cérébrale, dans lequel les autres fonctions vitales (respiration, circulation) ne sont maintenues que par des moyens artificiels.

⁶⁴ C'est ce qui se passe, entre autres, lorsque le corps est soumis à une réfrigération prolongée, ce que remarque Léon Binet dans *Comment se défend l'organisme* : « au début le froid détermine une vaso-constriction à la périphérie ; un froid plus accentué engendre au contraire une vaso-dilatation. (...) Ainsi, au début de l'action du froid, la périphérie est sacrifiée au maintien de la constance de la température centrale. Si l'action du froid progresse et si l'abaissement du métabolisme local est assez marqué pour risquer de provoquer des lésions, la profondeur est sacrifiée au maintien de l'intégrité anatomique de la périphérie ». Et Hubert Larcher de noter « qu'en d'autres termes, le maintien de l'homéothermie, qui est un luxe, se subordonne à celui de l'intégrité anatomique indispensable. Comme il est relativement plus utile de renoncer à l'homéothermie qu'à l'intégrité anatomique, la mort fonctionnelle par réfrigération est encore préférable à des destructions qui rapprocheraient l'organisme de la mort absolue. (...) Et c'est donc à la mort fonctionnelle que se résout la nature de l'organisme vivant lorsqu'elle est mise en demeure, et obligée par la menace extérieure, d'opter entre l'un ou l'autre de ces deux extrêmes : la mort fonctionnelle ou la mort organique, c'est-à-dire l'arrêt des fonctions ou la destruction des organes. » (*La mémoire du soleil, aux frontières de la mort*, pp. 110-111).

⁶⁵ C'est le cas de Pamela Reynolds (cas célèbre relaté par Michael Sabom, neurochirurgien, dans son ouvrage *Light and Death*, 1998), qui a fait une ERV pendant une opération chirurgicale durant laquelle elle était sous surveillance médicale étroite, et avait un électroencéphalogramme plat ; son cerveau n'étant plus irrigué par la circulation sanguine. Elle a fait ensuite plusieurs observations au sujet de la procédure qui ont par la suite été confirmées par le personnel médical comme exactes. Pamela Reynolds avait un anévrisme géant dans une partie du cerveau, qui pouvait se rompre et saigner à tout moment, détruisant alors le tronc cérébral adjacent et causant la mort. Enlever un tel anévrisme géant est très délicat et sa localisation est également très difficile à approcher. Pour réaliser cette opération à hauts risques, le neurochirurgien Robert Spetzler a utilisé la technique nommée « arrêt cardiaque hypothermique », dont il a l'expertise et qui consiste à mettre en place une circulation sanguine extracorporelle afin d'abaisser la température corporelle à 15,6 °C en réinjectant le sang progressivement refroidi, arrêter la respiration et les battements cardiaques, et drainer le sang hors de la tête. Ceci permet d'enlever l'anévrisme sans perte de sang

« d'expérience de la mort » dans un ravissement mystique ; toutefois il faut encore distinguer ce que montre ce genre de cas, et ce qu'elle ne montre pas. Ce qu'elle montre, visiblement, c'est que notre conscience peut être en plein éveil (et dans un éveil bien plus grand que notre état normalement « éveillé ») alors même que le cerveau ne fonctionne plus, ou du moins que son fonctionnement n'est pas détectable par nos outils actuels de mesure (ce qui, en soi, n'est pas une preuve si évidente de la mort fonctionnelle du cerveau, à moins de présupposer que le fonctionnement du cerveau se réduit à ce que nous avons pu en comprendre et en mesurer jusqu'à présent)⁶⁶. Toujours est-il que cela a de quoi nous faire réfléchir sur la relation entre le cerveau et la conscience, comme nous l'avons déjà anticipé, mais nous laisserons ce point pour l'instant à des scientifiques de renom, comme le docteur Jean-Pierre Jourdan⁶⁷, président actuel de l'IANDS-France. Par contre, ce que ce genre d'expériences ne peut pas montrer, c'est si la personne qui l'a vécue était morte ou non. En effet la « mort cérébrale », définie par l'électroencéphalogramme plat pendant une durée déterminée, ne recoupe pas la « mort biologique » du corps physique : c'est-à-dire la cessation totale de toute activité biologique au sein des cellules. Cette activité peut durer encore longtemps, des jours, des semaines parfois, le corps s'adaptant tant bien que mal à la privation d'oxygène en mettant en place des mécanismes anaérobiques propices à en assurer la conservation le plus longtemps possible, « au cas où », pourrions nous dire. Encore une fois, les travaux du premier des thanatologues, le docteur Hubert Larcher, sont d'un intérêt immense sur ce point⁶⁸. A la lueur (faible, il faut l'avouer) que projette la science actuelle sur le phénomène de conservation du corps et sur le phénomène parallèle de « réanimation » spontanée de certains corps après parfois des jours de mort apparente (tous les

excessives aussi bien que de protéger les tissus cérébraux adjacents de dommages éventuels. L'équipe chirurgicale a pu alors enlever l'anévrisme. L'opération a été un succès et Pamela Reynolds s'est complètement rétablie (source Wikipédia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Cas_de_Pamela_Reynolds)

⁶⁶L'électroencéphalogramme a beau être le résultat du fleuron des technologies modernes, il est probable qu'il n'ait un degré de précision que relatif et ne soit pas capable de détecter des micro-mouvements, tout comme les outils de mesure standards ne peuvent mesurer les micros-battements d'un cœur ralenti ou en hypothermie. Ce doute est renforcé par les observations d'un chercheur roumain, Bogdan Florea du centre médical Reine-Marie à Cluj, qui a récemment découvert, en partenariat avec des chercheurs canadiens, l'existence d'une activité cérébrale au delà de la ligne isoélectrique de l'arrêt cérébral : en d'autres termes, il existerait une activité cérébrale infime, venant de l'hippocampe, lorsque l'on plonge un animal dans un état de coma IV généralement défini comme état de mort cérébrale. Quels sont les effets de ces micro-mouvements sur la conscience ? Aucune indication sur ce point pour l'instant. Les chercheurs ont baptisé ces ondes « complexes nu » (de la lettre grecque « ν »).

⁶⁷Rappelons que d'après les recherches menées par le docteur Jean-pierre Jourdan, « il semble que la survenue, le vécu et le contenu des EMI ne soient corrélés à aucun état cérébral particulier, fût-il désastreux. Il est similaire, que le cerveau soit normalement irrigué, qu'il ne le soit plus du tout ou à moitié, qu'il soit ou non perturbé par diverses drogues, héroïne, anesthésiques, prémédication, alcool, qu'il soit en hypo- ou en hyperthermie, etc. Une étude est en cours (voir note 628 p. 15) pour évaluer les éventuelles corrélations entre les diverses caractéristiques de l'expérience et le degré d'atteinte cérébrale. En effet, l'étude de centaines de témoignages montre que les EMI peuvent survenir dans des circonstances extrêmement diverses, les arrêts cardio-circulatoires en représentant moins de 25%. Dans un certain nombre de cas, le cerveau peut être parfaitement fonctionnel, comme dans les "Fear-Death Experiences" (EMI survenues au moment d'un accident évité de justesse) ou dans certaines expériences ("NDE-like") en tout point similaires à une EMI mais survenues en dehors de tout danger ou atteinte cérébrale. A l'opposé, il peut être dans un état désastreux et totalement incapable de la moindre activité ni de la moindre capacité de mémorisation, comme durant une hypothermie profonde. Il peut aussi se trouver dans toute une continuité d'états intermédiaires possibles : overdose, noyade, syncope, arrêt cardiaque, arrêt cardiaque pendant une anesthésie, méditation ou encore orgasme, etc. Malgré la diversité de ces conditions physiologiques et des degrés de souffrance cérébrale qu'elles impliquent, il est quasiment impossible de différencier le vécu d'expériences survenues dans des circonstances aussi différentes. » (source : <http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/Frames/frame.html>). A lire aussi, entre autres choses : un petit article du docteur Jean-Pierre Jourdan paru sur le site de l'IANDS-France en Août 2013 : http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/media_root.html; ou encore une interview du même chercheur : <http://www.atlantico.fr/decryptage/mystere-experiences-mort-imminente-jean-pierre-jourdan-816741.html>.

⁶⁸H. Larcher parle d'adaptation à la mort fonctionnelle : par exemple, là où l'adaptation à la vie fonctionnelle nécessite de lutter contre le froid et la dessiccation (autrement dit la perte trop importante d'eau), l'adaptation à la mort fonctionnelle nécessite au contraire de maintenir les organes dans le froid et le sec le plus longtemps possible, afin d'éviter les mouvements de putréfaction, qui ne sont autre chose que la vie d'autres organismes attaquant l'intégrité organique du corps. (H. Larcher, *La mémoire du soleil, aux frontières de la mort*, pp 112 et suivantes).

tests cliniques et cérébraux étant négatifs) ; on peut au moins déduire que la prudence voudrait que l'on ne juge pas trop vite de ce qu'est la vie et la mort pour le corps physique. Toujours est-il, d'après les propos de Larcher lui-même, que tout nous indique que le corps physique met en place après la mort clinique toute une série de processus « d'adaptation à la mort fonctionnelle » pour se conserver le plus longtemps possible, afin, peut-être, de permettre à la conscience de l'habiter à nouveau : afin d'être *ré-animé*. Si besoin est.

Mais d'où peut provenir ce besoin ? A qui incombe-t-il de déterminer si ce corps, à peine viable, parfois dans un état fort malheureux, peut ou non accueillir à nouveau la vie qui *semble* le quitter, et la conscience qui s'est réfugiée dans des sphères inaccessibles à l'expérience du commun des mortels ? Est-ce au médecin urgentiste de décider cela, lui qui fait tout son possible pour réanimer le corps ; ou bien la décision se prend-elle à un autre niveau ? Nous laissons cette question en suspens pour l'instant, n'ayant pas les outils conceptuels pour la résoudre. Toujours est-il que la dégradation avancée du corps physique ne semble pas fondamentalement bloquer le fonctionnement et la lucidité de la conscience, à tel point que certains ont pu trouver ici un argument en faveur de la vie après la mort. Nous nous contenterons pour l'instant, en accord d'ailleurs sur ce point avec le bouddhisme tibétain lui-même, d'affirmer que si les ERV ressemblent à s'y méprendre à certains aspects des enseignements traditionnels sur le voyage de l'âme après la mort du corps physique, il n'y a là qu'une ressemblance de surface, et non une identité de processus. L'enseignement du *Bardo Thödol*, le fameux *Livre des morts tibétain*⁶⁹, nous donne en effet des éléments fondamentalement intéressants pour mieux comprendre ce que peut vivre la conscience lorsqu'elle se détache de ses différents corps (physique, émotionnel et intellectuel). Mais Sogyal Rinpoché lui-même, l'auteur du très célèbre *Livre Tibétain de la Vie et de la Mort*⁷⁰, ne dit-il pas que l'EMI ne doit pas être conçue comme une expérience de la mort, puisqu'il ne s'agit que d'une expérience vécue par une conscience encore bien vivante, c'est-à-dire encore bien attachée à ses corps physique, émotionnel et intellectif ?

« Il est à mon avis prématuré de vouloir établir un rapport trop précis entre l'expérience de la proximité de la mort et les descriptions du bardo, car la personne qui a survécu à cette expérience n'a fait, littéralement, qu'approcher la mort. (...) Ceux qui font l'expérience de proximité de la mort ne meurent pas, alors que les enseignements sur les bardos décrivent ce qui advient des personnes au moment de la mort, après la mort physique, et lorsqu'elles prennent une nouvelle naissance. (...) Lorsque j'ai décrit à mon maître Dilgo Khyentsé Rinpoché la nature de l'expérience de proximité de la mort, il l'a définie comme un phénomène appartenant au bardo naturel de cette vie ; en effet, la conscience ne fait que quitter le corps de la personne « morte » pour entrer temporairement dans divers royaumes. »⁷¹

Et Sogyal Rinpoché de nous mettre en garde contre l'amalgame tentant que l'on pourrait faire entre ces expériences souvent décrites comme paradisiaques et le voyage succédant au cinquième bardo, celui de la mort du corps physique⁷² ; qui lui est beaucoup plus long et éprouvant,

⁶⁹Traduction française très inexacte du titre tibétain originel, le « Bardo Thödol » signifie « la libération par l'écoute dans les états intermédiaires » (les fameux « bardos » dont nous avons déjà parlé dans l'analyse des données empiriques de l'expérience psychédélique, et qui sont des passages entre deux états ; occasionnant la mort de l'ancien, remplacé par un nouvel état). Le « thödol », étymologiquement la libération (dol) par l'écoute (thö) est la récitation par une personne initiée des divers états de conscience qui attendent l'âme après la mort du corps physique, bientôt suivie de la mort des autres corps (émotionnel, intellectuel, etc.). L'ouvrage daterait du VIII^{ème} siècle après JC ; mais il s'inspire d'une traduction ésotérique beaucoup plus vieille, d'après les spécialistes du bouddhisme.

⁷⁰Sogyal Rinpoché connaît très bien le phénomène des ERV, qu'il appelle « expériences de proximité de la mort, sans doute pour insister sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une expérience de la mort. En effet il a fréquenté de près les pionniers de la recherche scientifique sur les ERV aux États-Unis : Margot Grey, Kenneth Ring, Melvin Morse, Bruce Greyson : en bref la plupart des fondateurs du fameux IANDS, institut d'études scientifiques de ces expériences. C'est donc en réel connaisseur de la question qu'il consacre un chapitre entier de son ouvrage à la question : le chapitre 20 : « L'expérience de proximité de la mort, un escalier qui mène au ciel ? »

⁷¹Sogyal Rinpoché, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, chapitre 20, p. 592.

⁷²Rappelons au passage que le bouddhisme tibétain distingue six bardos de l'existence, dont trois seulement sont propres

d'après l'enseignement tibétain. En effet ce bardo ne s'achèvera qu'avec le sixième bardo, celui du devenir puis de la renaissance dans un corps nouveau, début d'un nouveau cycle et ainsi d'un nouveau bardo : celui de la vie incarnée. S'il est donc tentant de faire de l'expérience de la proximité de la mort une sorte de préfiguration de ce qui nous attendra à la mort réelle du corps physique, cela peut représenter un danger que le moine bouddhiste ne sous-estime pas :

« Ne serait-il pas tragique que le message central que nous livre l'expérience de proximité de la mort – à savoir que la vie est fondamentalement sacrée et qu'elle doit être vécue avec une intensité et une détermination pareillement sacrées - soit obscurci et perdu à cause d'une approche simpliste de la mort ? Et ne serait-il pas plus tragique encore de renforcer notre insouciance à l'égard de nos vraies responsabilités, envers nous-mêmes et le monde, insouciance qui met en péril la survie de la planète ? »⁷³

S'il existe un point commun entre l'ERV et le bardo de l'abandon du corps physique, c'est bien dans le travail de détachement qu'il oblige ; et que l'on peut à juste titre appeler : « mort ». Détachement d'une partie de notre vie dans un cas, détachement de notre vie incarnée toute entière dans l'autre... Mais la différence est-elle seulement de degré, ou bien de nature ? L'ERV ne serait-elle pas plus une *initiation à la Vie* qu'une *invitation à la Mort* ? C'est en écoutant parler ceux qui ont vécu cette expérience que nous pourrions trouver une réponse à cette question. Obéissons donc, une nouvelle fois, à ce qui vient à nous, quel que soit son degré d'étrangeté et de paradoxe : ouvrons-nous aux enseignements prodigués, souvent bien contre leur gré, à ces « expérienceurs sauvages »...

2) Obéir aux enseignements de l'expérience.

Parler *d'enseignement*, de la part de personnes qui se revendiquent comme normales (souvent pour éviter d'être cataloguées « anormales », ce qui rime bien souvent avec « pathologiques ») et qui, de surcroît, se tiennent à l'écart de tout prosélytisme et de tout enseignement structuré, cela pourra paraître paradoxal. D'autant plus que ces enseignements se sont souvent révélés tardivement, parfois même pas du tout, aux yeux des expérienceurs. Il a fallu digérer l'expérience, « avaler la couleuvre » comme on dit dans nos campagnes : et cela n'a jamais été simple, tant le changement de paradigme et l'incompréhension étaient violents et brutaux : *« il faut être clair. Après une NDE, toutes les relations affectives sont cassées. Toutes les règles du jeu sont changées. Avant de commencer à en parler, il faudrait l'avoir entièrement intégrée. S'être solidifié, avoir mûri. C'est une expérience transcendante qu'il faut pouvoir transcender pour se*

à notre existence présente, et trois concernent la transition entre deux existences. Tout bardo est une transition, ou encore un passage : c'est un mouvement de la conscience qui possède certaines caractéristiques propres. Le 1^{er} bardo représente la transition, de la conception au moment où l'on rend son « dernier souffle ». Il représente ce que l'on appelle communément : « la vie ». Le 2^d bardo représente l'état de conscience et les expériences que l'on fait pendant le sommeil paradoxal, lorsque l'on rêve. Il se produit un certain nombre de fois dans la nuit : il représente donc une partie non négligeable de notre vie. Pourtant nous avons une tendance étonnante à l'ignorer. Le 3^{ème} bardo représente l'état de conscience propre à la méditation, durant lequel la conscience coïncide avec le monde. Inutile de préciser qu'il est relativement peu fréquent dans la vie trépidante de l'occidental moderne. Le 4^{ème} bardo représente les premiers instants de ce que nous appelons « la mort » : à savoir la phase transitoire pendant laquelle la respiration s'affaiblit jusqu'à s'arrêter totalement. C'est le bardo du détachement de la conscience par rapport à son corps. Le 5^{ème} bardo représente le contenu expérientiel de la conscience lorsqu'elle s'est détachée du corps physique, et qu'elle « navigue » entre la « claire lumière » éblouissante et l'obscurité rassurante. Il peut durant ce bardo se produire différents phénomènes sonores, visuels, etc. qui constituent une expérience redoutable pour la conscience, si elle ne s'est pas préparée à ce genre de phénomènes. Enfin le 6^{ème} bardo représente celui du devenir ou de la transmigration, c'est-à-dire la nécessité pour la conscience qui ne s'est pas fondue dans la claire lumière de revenir à l'existence incarnée, suivant un processus durant lequel elle choisit, en fonction de son karma (c'est-à-dire du poids de ses précédentes incarnations), la vie dans laquelle elle va s'incarner.

⁷³*Ibidem*, p. 596

réinsérer ici-bas... »⁷⁴. Incompréhension de la part de l'entourage certes, puisque lui n'a pas subi cette *révolution intérieure* qui chamboule toutes les valeurs de la personne. Mais incompréhension de sa propre expérience en premier lieu, puisque ce qui demande des années d'ascèse, d'exercices corporels ou spirituels et de médiation à un mystique ne peut être accepté en un instant par une personne « normale », absolument pas préparée à cela. En un mot, la liberté réelle expérimentée lors de la décorporation ou du bain de Lumière-Amour ne semble pas au rendez-vous au sortir de l'expérience et au retour à la vie quotidienne et incarnée. Au contraire, et paradoxalement, ce sera peut-être cette impression de liberté absolue qui sera le principal obstacle au *réinvestissement*, par le sujet, de son corps, de son quotidien et des relations qu'il avait pu construire avant l'expérience. Si enseignement il y a à l'issue d'une ERV, c'est donc toujours sous forme de *paradoxe*, ou encore de contradiction à résoudre. L'ancienne croyance est détruite, mais il n'y a rien d'autre pour la remplacer qu'un *problème* : c'est-à-dire un dilemme aporétique dans lequel aucune des deux solutions visibles ne semble satisfaisante, chacune renvoyant l'autre à son insuffisance. A croire que les expérimentateurs expérimentent concrètement dans leur vie ce que le questionnement philosophique a toujours appelé une *problématique* ; et cette problématique peut prendre plusieurs formes, toutes liées à la liberté que l'on a *dans ce monde* :

Comment vivre l'instant présent, ici et maintenant, quand on a une conscience cruelle que la *Vraie Vie* n'est pas ici ?

Comment vivre dans son corps, tout en étant convaincu que *l'on n'est pas ce corps*, mais que celui-ci est bien plutôt une prison pour notre véritable Moi ?

Comment conserver une exigence intransigeante de liberté, quand on sait que rien n'arrive par hasard dans ce monde ?

Comment garder la foi en une transcendance, quand on ne croit plus en aucune religion instituée ?

Comment apprendre à ne pas faire dans le prosélytisme, quand on a une telle envie de diffuser son propre apprentissage ?

Et enfin, comment accepter la souffrance d'autrui comme nécessaire, quand on la ressent de manière exponentielle et qu'on ne peut plus supporter aucune forme de souffrance ?

a) La liberté d'être, entre présence à soi et tentative d'évasion.

i) Le côté potentiellement déstructurant de l'ERV.

« *Étrange rappel de cet instant qui m'a laissé écartelée entre deux mondes. Un monde trop petit pour moi maintenant, et l'autre dont on m'interdit l'accès. (...) Mais pourquoi m'avoir ouvert la porte si c'était pour la refermer aussitôt ? Pourquoi m'avoir fait connaître la lumière si c'était pour me la retirer dans le même instant ? Pourquoi m'avoir appelée et comblée si c'était pour me laisser ici seule et brisée ? J'ai sept mois aujourd'hui. Je ne suis plus tout à fait d'ici... Je n'y trouve pas ma place. Je m'ennuie de « là-bas ».*⁷⁵

Ce petit témoignage résume bien le premier problème à résoudre : *comment vivre l'instant présent, ici et maintenant, quand on a une conscience cruelle que la *Vraie Vie* n'est pas ici ?*

Si nous avons longuement insisté dans le paragraphe précédent sur le fait que l'ERV n'est pas une expérience de la mort, mais bien de la Vie ; c'est uniquement pour coller aux nombreux témoignages qui décrivent une impression de Vie et de Réalité bien plus profonde et authentique lors de leur expérience, que dans le quotidien incarné. Nombreux sont les expérimentateurs qui affirment que l'ERV ne peut absolument pas être assimilée à un rêve, à une hallucination, ou encore

⁷⁴ Témoignage de Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 177

⁷⁵ Témoignage de Lise Thouin, in *De l'autre côté des choses* (1986), lu dans *La vie à corps perdu*, de Daniel Maurer, p.

à une production malade de leur cerveau défaillant. Il y a un sentiment d'évidence ineffable, qui s'accompagne d'une conscience cruelle de la fiction dans laquelle nous vivons quotidiennement, lors du retour à la vie incarnée :

« Je savais que cette lumière était le vrai univers, le. C'était très intense en moi. Cette sensation d'être dans le « vrai monde » me remplissait d'une intense joie, d'un intense bonheur. J'étais heureux, libre, vraiment vivant et conscient. Je savais que je partageais l'essence des choses. (...) Je me souviens nettement de cette redescente, comme si je sortais (...) d'un autre monde. C'était très bizarre. Tout ce que mes yeux percevaient me semblait faux. En voyant les affiches du métro, les murs, le sol, j'avais l'impression qu'il y avait une sorte de transparence, que tout cela était une bulle vide, pas vraie, comme si tout pouvait s'effriter d'un seul coup. Bref, tout me paraissait irréel, illusoire, comme un pâle reflet, juste l'écume de ces vagues que j'avais vues. »⁷⁶

Loin de considérer leur expérience comme une fiction, un rêve ou une hallucination, les expérienceurs donnent à celle-ci un degré de réalité beaucoup plus grand que la réalité dans laquelle nous disons vivre ici et maintenant, à tel point que sur une échelle ontologique déterminant le degré de réalité de chaque expérience, ils n'hésiteront pas à placer leur expérience tout au sommet, au niveau de la Réalité Ultime ; ensuite vient la réalité phénoménale, perceptible par nos organes sensoriels corporels ; puis vient le rêve et les hallucinations qui sont décrits comme des productions de l'esprit :

« J'ai toujours la certitude intérieure de la réalité de mon expérience. Dès que je suis revenue dans mon corps, je n'ai jamais pensé que j'avais rêvé, inventé ou halluciné tellement c'était réel (...) En trente ans, cette conviction ne s'est jamais démentie : ma NDE est l'expérience la plus réelle de ma vie. Cette réalité m'a touchée dans mon essence d'être. Mon état terrestre était moins réel que mon identité d'âme. C'est ce qui m'a causé tant de problèmes. Ce qui est réel pour moi, c'est ce que je suis dans mon âme et non dans ma personnalité et dans mon corps, sachant que celui-ci meurt puisque je l'ai vu mort. »⁷⁷

Mais un questionnement hante alors bien souvent ces « revenants de la vraie vie » : pourquoi nos sens ne perçoivent-ils pas spontanément et normalement le monde de la manière dont nous l'avons perçu dans notre expérience ? C'est un désir infini de connaissances et de compréhension qui les anime, et ils se tournent bien souvent vers la science, notamment la physique quantique, pour tenter de trouver des réponses à leurs trop nombreuses questions. Les modélisations holographiques de David Bohm ou Karl Pribram sont souvent éclairantes, ou encore l'hypothèse du champ d'énergie tachyonique de Régis Dutheil⁷⁸. De son côté, le docteur Jean-Pierre Jourdan a mis en place un modèle explicatif faisant intervenir l'introduction d'une dimension supplémentaire lors de l'élargissement de la conscience⁷⁹, ce que de nombreux expérienceurs trouvent formidablement adéquat à leur impression. Du point de vue philosophique, on pourrait faire un rapprochement évident entre le modèle explicatif de la perception établi par Bergson (et déjà illustré maintes fois dans cet ouvrage⁸⁰), et les tentatives d'explication des expérienceurs, telle que celle de Pierre Roulet :

⁷⁶Témoignage de Pascal, source IANDS-France

⁷⁷Témoignage de Nicole, in *Le voyage interdit*, p. 231

⁷⁸Hypothèse émise dans les ouvrages *L'homme superlumineux* et *L'univers superlumineux*, dans lesquels Régis Dutheil (physicien) et sa fille Brigitte Dutheil (professeur de lettres) interrogent les rapports entre les EMI, le Bardo Thödoll et les dernières découvertes scientifiques sur l'existence théorique des tachyons, ces particules hypothétiques qui iraient plus vite que la vitesse de la lumière.

⁷⁹Voir à ce propos le dernier chapitre du livre du professeur : *Deadline, dernière limite*. Ou encore ce petit article paru sur le site de l'IANDS : Modalités de perception dans les EMI : modélisation et propositions pour une recherche phénoménologique (source : <http://iands-france.org/pagesperso-orange.fr/FRAMES/frame.html>).

⁸⁰Dans le chapitre sur la théorie existentialiste de l'identité personnelle ; dans le chapitre sur les croyances ; dans le chapitre sur le fonctionnement instinctif de l'intelligence, etc.

« Nos perceptions ne seraient donc pas limitées par l'éloignement ou par un obstacle matériel qui s'interposerait entre nous-même et le son, l'image, ou tout autre forme d'onde ou de vibration. On peut penser que dans un état de conscience « normale », nous utilisons des « filtres » destinés à limiter le trop grand nombre d'informations à traiter simultanément. On pourrait en déduire que dans l'EMI ces filtres seraient désactivés »⁸¹.

Mais alors cela voudrait-il dire qu'entre ce monde, dans lequel nous vivons normalement, et la Réalité que perçoivent les expérienceurs, il n'y aurait pas une différence de nature mais seulement de degré d'élargissement de notre perception ? Faudrait-il en conclure qu'il n'y a pas d'*Au-delà* à ce monde, mais seulement une *partielle cécité* à l'étendue, l'ampleur et l'infinité du monde dans lequel nous vivons quotidiennement ?⁸² Ce que l'on appellerait alors, par commodité, « l'autre monde », ne serait alors que la Réalité elle-même, celle que l'on ne peut pas percevoir dans son entièreté tellement nos sens sont restreints et limités, tellement nous sommes accaparés par les nécessités de ce corps pesant ? Hypothèse peut-être étrange, mais qui revient très souvent dans les tentatives d'explications : « le corps physique des hommes peut aller où il veut mais il ne se rend pas compte que c'est l'autre monde qui s'écarte pour le laisser passer ; il se déplace dans une sorte de bulle comme un sous-marin qui écarte l'eau pour avancer et celle-ci se referme derrière lui »⁸³. La métaphore de la *bulle* est ici éclairante : nous serions partie intégrante d'une matrice que nous avons nous-mêmes fabriquée, et à l'intérieur de laquelle nous nous déplaçons dans un Univers que nous ne voyons même pas, ne portant notre regard que sur la faible partie de la réalité que nous éclairons de notre regard habituel. Sur ce point, le film *Matrix* (si on enlève le côté complotiste évident, et le fait que la « réalité » apparaît bien noire et terne dans le film, alors qu'elle est lumineuse et épanouissante pour les emistes) a pu apparaître comme une révélation à maints expérienceurs en quête d'illustration de leur vécu :

« La similitude [du film] avec l'EMI par laquelle on approche de la grande vérité pour replonger dans une matrice de mensonges et de cécité constitue un choc qui va déclencher des réactions en chaîne dans mon esprit. Je décide alors de considérer mon environnement comme une matrice limitée que, lors de l'EMI, j'aurai observé depuis l'extérieur ; ce qui semble l'évidence-même. En tout cas, ça fonctionne et me voilà à accepter beaucoup mieux la matrice et ses contraintes détestables »⁸⁴.

Mais voilà, considérer que l'on vit dans un mensonge permanent, dans un monde fictif que l'on a inventé de toute pièce, cela présente tout de même un certain nombre de problèmes... A tout le moins, l'acceptation du retour à la vie limitée, après avoir vécu la Vie illimitée, est souvent vécue comme un petit calvaire, et pour cause : « depuis mon expérience, je vis en me disant : « la vraie vie n'est pas ici mais là haut, alors en attendant, je dois bien m'occuper un peu, avant d'y retourner... »⁸⁵. La nostalgie de cet instant magique, plus que réel, dans lequel la légèreté s'est allié à la félicité pour nous soulager du poids de l'existence et pour nous montrer les choses comme elles sont dans leur infinité ne peut que laisser à l'expérienceur un goût d'inachèvement, d'emprisonnement, d'imperfection à vivre ainsi, à nouveau, dans cette « *réalité diminuée* » (pour faire le pendant à la

⁸¹Témoignage de Pierre Roulet, *Dernière plume*, p.71. Il est remarquable de remarquer qu'au moment où P. Roulet écrit cela, il n'a aucune connaissance des thèses philosophiques de Bergson...

⁸²Cette hypothèse est aussi avancée par un autre expérienceur, Yves Coeurdeuil : « Notre conscience d'homme est entièrement fondée sur la référence au monde visible. Mais la science des particules pressent déjà les informations qui lient ces particules entre elles, de l'inerte jusqu'à l'animé. Ce qui fait la différence, c'est la complexification des informations. Quand on parvient à dépasser ça, au niveau humain, on « voit » l'information elle-même. Dieu est tout. Et nous sommes Dieu. L'Amour est une de ses constituantes. » (*Le voyage interdit*, p. 147)

⁸³Témoignage de Raymond, source IANDS-France

⁸⁴Témoignage de Pierre Roulet, *Dernière plume*, p.47

⁸⁵Témoignage de Patricia, entretien personnel.

« réalité augmentée » dont on nous parle de plus en plus dans l'optique cybernétique⁸⁶).

Surtout qu'à cette impression s'en ajoute une autre, nécessairement liée : celle de vivre dans un corps qui n'est qu'un véhicule, imparfait et encombrant, particulièrement gênant quand on a ressenti l'incroyable sentiment de liberté à n'être qu'une âme. A tel point que l'on peut se demander *comment vivre dans son corps, tout en étant convaincu que l'on n'est pas ce corps, mais que celui-ci est bien plutôt une prison pour notre véritable Moi :*

*« Je garde le souvenir **charnel** de ces quelques instants où j'ai existé sans corps. Sans le poids permanent de cette matière qu'est le corps. D'ailleurs le seul fait d'en parler me fait prendre à nouveau conscience de la pesanteur, du poids de ce corps. Je peux différencier mon être intérieur de son enveloppe, qui n'a pas d'importance. Je me sens enfermée dans une enveloppe. »⁸⁷*

« A la suite de mon expérience, j'ai vécu des périodes où je me lançais consciemment et volontairement de l'autre côté. Les premières semaines où je suis revenue à la maison après ma EMI, le soir, je quittais mon corps hors de ma volonté. Quelque chose m'aspirait. L'envie de retrouver cette légèreté que j'avais connu m'aspirait constamment. J'ai vécu longtemps sur deux plans. J'ai cessé cela parce que je sais maintenant que je suis sur la terre pour être dans mon corps et non dans l'esprit. »⁸⁸

Nous pouvons maintenant prendre conscience de l'ampleur du problème qui attend l'expérimenteur au retour de sa formidable expérience de « libération ». D'un côté, il peut maintenant comparer deux niveaux de réalité, dont l'un (par malchance celui dans lequel nous sommes tous plongés quotidiennement) lui apparaît terne et fade, incomplet et fictif ; d'un autre côté il habite un corps avec lequel il ne s'identifie plus mais qui lui apparaît au contraire comme un obstacle permanent, dans l'accomplissement de sa volonté. S'il finit par accepter que l'existence ne se vit que dans ce corps, véhicule certes imparfait mais qu'il faut bien investir à nouveau, il gardera indéfiniment ce sentiment de comparaison, donc d'incomplétude et de manque, par rapport à ce qu'il a pu vivre l'espace d'un instant, temps pendant lequel le temps ne comptait plus. Et cette fracture, qui se crée entre le sentiment de Liberté et de Vie durant l'expérience et le sentiment d'emprisonnement et de fiction lors du retour, n'est pas anodin : il peut peut-être nous permettre de comprendre un des principaux obstacles à *l'expérience de la liberté intérieure*, ici et maintenant.

En effet nous avons critiqué et combattu, dès le début de cette ouvrage, la définition commune de la liberté, envisagée comme *absence de contrainte*. Mais jamais encore nous n'avons répondu à la question de savoir pourquoi, malgré cette absurdité flagrante à la réflexion, cette définition représentait un tel pouvoir d'engouement sur le comportement. Posons alors, de manière certes cavalière, une hypothèse explicative : et si cette définition de la liberté comme absence de contrainte provenait de la nostalgie inconsciente d'un état similaire à celui vécu par les expérimenteurs lors de leur ERV, un état dans lequel nous n'avions effectivement aucune des contraintes qui tissent la toile de la réalité dans laquelle nous nous mouvons dans cette existence ? Cet état serait alors certainement antérieur à notre « naissance » ; il pourrait être l'une des étapes par lesquelles l'âme passe lorsqu'elle s'évade du corps qui meurt : une sorte de « paradis » intermittent,

⁸⁶« La **réalité augmentée** désigne les systèmes [informatiques](#) qui rendent possible la superposition d'un modèle virtuel 2D ou 3D à la perception que nous avons naturellement de la **réalité** et ceci en [temps réel](#). Elle désigne les différentes méthodes qui permettent d'incruster de façon réaliste des objets virtuels dans une séquence d'images. Elle s'applique aussi bien à la perception visuelle (superposition d'image virtuelle aux images réelles) qu'aux perceptions proprioceptives comme les perceptions tactiles ou auditives. Ces applications sont multiples et touchent de plus en plus de domaines, tels que les jeux vidéo, [l'éducation par le jeu](#), les chasses au trésor virtuelles, le cinéma et la télévision (post-production, studios virtuels, retransmissions sportives...), les industries (conception, design, maintenance, assemblage, pilotage, robotique et télérobotique, implantation, étude d'impact...etc.) ou le médical. » (source : https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9alit%C3%A9_augment%C3%A9e)

⁸⁷Témoignage de Marie Christine, in *Le voyage interdit*, p. 127

⁸⁸Témoignage de Nicole, in *Le voyage interdit*, p. 231

un repos éphémère avant de continuer le cycle de la vie et de se réincarner dans un nouveau corps, encore et encore. Ne pourrions-nous pas envisager que notre inconscient, notre « bout d'âme » qui a vécu les deux états, et peut donc comparer, désirerait alors par dessus tout retrouver cet état dans lequel nous étions entièrement libres de toutes les contraintes que nous devons affronter dans notre quotidien, par l'effet-même de notre corporéité ? Cela expliquerait pourquoi notre inconscient ne possède aucune représentation de la mort, comme le constate déjà Freud, mais en l'expliquant de manière totalement différente⁸⁹...

L'hypothèse peut sembler irréaliste, surtout qu'elle repose sur une croyance réincarnationniste dont nous avons déjà avoué qu'elle ne pouvait être démontrée, pas plus d'ailleurs que la croyance inverse... Pourtant elle pourrait permettre d'expliquer un certain nombre de phénomènes que nous avons pu pointer ici et là dans notre définition de la liberté. En premier lieu, nous pourrions mieux comprendre cet engouement apparemment absurde pour les anesthésiants ou au contraire les excitants : les drogues et les substances qui obscurcissent la conscience et lui donnent un sentiment illusoire de liberté et d'évasion en dehors de ce corps pesant et dur. Le sentiment de liberté qui prévaut alors, et que nous avons certes critiqué comme étant une contre-solution (obscurcissant et endormant la conscience alors que la liberté réside dans son éveil et son illumination), ressemble étrangement à l'impression de détachement, de bien-être et de sérénité qui envahit celui qui se détache progressivement de son corps. La douleur n'existe plus et c'est sur le mode du constat nonchalant que l'expérienceur se voit s'éloigner de cette masse, parfois même de cette « ombre »⁹⁰, qui gît quelques mètres sous lui. Il est certain que les drogues comme le cannabis, ou à une autre échelle l'héroïne, peuvent produire un sentiment certes non identique mais équivalent : un désinvestissement du corps, de la libido, de l'action ; une désinvolture globale par rapport à la nécessité de vivre et d'agir dans ce monde⁹¹ : bref un sentiment de liberté par rapport aux contraintes de l'existence incarnée. D'autre part, la recherche d'un sentiment de toute-puissance et d'inhibition des facteurs psychologiques limitant le comportement (pour des raisons évidemment morales et sociales), à travers l'alcool ou la cocaïne par exemple, pourrait provenir d'une volonté inconsciente de retrouver ce sentiment d'unité avec la totalité et de pouvoir tout faire ; sentiment ressenti lors de la fusion avec la lumière-amour.⁹² Il est pourtant clair que si ces états d'âme se

⁸⁹ « Le fait est qu'il nous est absolument impossible de nous représenter notre propre mort, et toutes les fois que nous l'essayons, nous nous apercevons que nous y assistons en spectateurs. C'est pourquoi l'école psychanalytique a pu déclarer qu'au fond personne ne croit à sa propre mort ou, ce qui revient au même, dans son inconscient chacun est persuadé de sa propre immortalité. » (Freud, *Considérations actuelles sur la guerre et la mort*, consultable sur internet : http://classiques.uqac.ca/classiques/freud_sigmund/essais_de_psychanalyse/Essai_4_considerations/Freud_considerations.pdf)

⁹⁰ « Aujourd'hui encore je m'interroge : puisqu'il ne s'était rien passé, pourquoi cette "obligation" de rester auprès d'une chose que je ne voyais pas ou que je ne voulais pas voir ? Je n'ai jamais vu mon corps physique sinon comme une ombre, alors que je voyais ma femme, ma mère, mon fils. (...) Cette ombre m'est totalement étrangère ; ce n'est pas moi, je ne sais absolument pas ce que c'est. Cela pourrait être un objet, un tronc d'arbre, une machine, cela ne me concerne pas. POURTANT, quand "ça" est chargé dans l'ambulance et que celle-ci démarre, je me sens obligé de "le" suivre. » (témoignage de Raymond, source IANDS-France)

⁹¹ « La parole de ceux qui trouvent les mots pour dire l'expérience de la dépendance aux psychotropes, leur parole insiste : cette expérience est, au début, un plaisir. Une satisfaction vécue comme agréable. Que signifie ici « agréable » ? Le caractère distinctif [de ce plaisir] est l'insouciance, ou ce que l'on appelle les voluptés du nonchaloir. (...) Le plaisir que produisent les substances chimiques, en venant en place de ces autres satisfactions qui se gagnent dans le monde, permet d'éviter, de court-circuiter, dans le raccourci de l'effet immédiat « sur le corps même », l'engagement dans le monde. Par engagement dans le monde j'entends toutes ces attitudes, ces actes, ces intentions qui nous projettent sur la piste des plaisirs qui coûtent, que l'on paie, que l'on mérite, que l'on diffère et pour lesquels on se bat : bref le Souci. Le plaisir chimique est structurellement substitutif ; il se substitue au Souci, il le prévient, il le soigne, le dissout. (...) Or, il faut bien se le dire, cela exerce une séduction exemplaire. Un charme archaïque. Parce que, dans notre culture, jouir c'est cela : atteindre un état où la tension existentielle lâche prise, fût-ce un instant. La chimie expédie sans surprises et sans retard ce que nous visons de toutes sortes de façons et que nous atteignons de manière aléatoire, fatigante, éphémère. (Giula Sissa, « Plaisir et souci : le défi des drogues », Décembre 2000)

⁹² « Rien d'étrange à se retrouver à tous les niveaux de la matière, simultanément. Il est même très confortable de vibrer sans aucune douleur et d'occuper tout l'espace, d'être l'espace ou l'inverse peut-être. Plus rien ne demande le

ressemblent superficiellement, du moins pour celui qui n'a pas vécu durant cette vie une expérience lui permettant de comparer consciemment les deux états ; ils n'ont absolument rien à voir. Nous pourrions pour illustrer cette incommensurabilité prendre l'exemple du blanc et du gris clair : le gris clair peut certes apparaître blanc à celui qui n'a jamais vu le blanc absolu, mais celui qui l'a déjà perçu ne pourra plus jamais se tromper, disait déjà Socrate à Protarque dans le *Philèbe* de Platon⁹³...

Le point intéressant, ici, résiderait donc dans le fait que c'est à la fois parce que l'âme se souviendrait vaguement, mais d'autre part parce qu'elle n'aurait plus les moyens de retrouver consciemment le souvenir de cet état mystique ; qu'elle serait portée à le rechercher dans des états qui peuvent lui ressembler vaguement, et paraissent à ce titre très attractifs pour l'individu. En bref, le souvenir de cet état paradisiaque, refoulé au plus profond de l'inconscient lors de l'incarnation du sujet, serait là, toujours, influençant le comportement individuel et notamment sa quête éperdue de liberté. Mais alors, comme dans la thérapie psycho-analytique proposée par Jung, la solution ne serait pas dans l'ignorance de cette pression inconsciente mais dans sa conscientisation : il faudrait que le sujet lui-même prenne conscience des raisons pour lesquelles il conçoit spontanément la liberté comme absence de contrainte. Et il faudrait qu'il reconnaisse que c'est en lui, dans son souvenir inconscient, qu'il peut trouver les racines de ce *désir*⁹⁴ de se libérer de toute contrainte, notamment par des comportements à fort risque de dépendance. Or c'est précisément cette prise de conscience que tente de produire la thérapie psychédélique, lorsqu'elle traite les dépendances aux substances telles que l'alcool, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne et autres « paradis artificiels », pour reprendre l'expression de Baudelaire⁹⁵.

En effet la prescription d'une ou plusieurs doses de substances psychédéliques (que ce soit l'iboga, l'ayahuasca, la mescaline, le LSD, le DMT ou autres, tous ayant une action similaire, et ce malgré la grande diversité de leur composition chimique) se révèle très efficace pour soigner toutes sortes de dépendances à ces substances pourvoyeuses de paradis artificiels. On pourrait croire qu'il s'agit de soigner le mal par le mal, principe homéopathique originel ; mais il en va tout autrement. Les participants à ces programmes de désintoxication relatent, à ceux qui veulent bien les écouter, une expérience psychologique inédite qui leur a fait comprendre à la fois la raison pour laquelle ils recherchaient ces états artificiels de béatitude ; et la raison pour laquelle ils ne pourraient pas la trouver dans ces substances anesthésiantes⁹⁶. En bref, ils ont fait l'expérience du blanc pur ; ils comprennent donc à la fois pourquoi ils le cherchaient obstinément dans le gris clair, et pourquoi cette quête était vaine. Et il semble en aller de même pour la plupart des dépendances que l'on peut contracter dans cette vie (dépendance amoureuse, à la consommation, au danger, etc.) : il apparaîtra bien souvent que le sujet cherche à reproduire un état d'âme dont il n'a pourtant pas conscience, mais qui motive son comportement comme un aimant attire le fer. Et quel est cet état d'âme tant

moindre effort de compréhension ni d'adaptation. (...) ? Ni ennui ni interrogation, tout est simple, clair, paisible. Je suis totalement synchronisé à la vibration universelle, je suis la vibration dans toutes les plages de fréquence. »

(Pierre Roulet, *Dernière plume*, 2012, p. 34)

⁹³ Socrate tente de convaincre Protarque, dans le passage où il énonce l'argument du blanc, que celui qui a déjà vécu un plaisir pur, sans mélange, certes en plus petite quantité que ces plaisirs mélangés mais en bien meilleure qualité ne peut plus jamais se tromper sur la nature de ce plaisir, par rapport à ceux qui lui ressemblent extérieurement.

L'erreur n'est que le fait de celui qui ne connaît que le plaisir mélangé, le blanc impur.

⁹⁴ On retrouve, ici encore, l'étymologie du concept de désir : cette fameuse « nostalgie d'une étoile, ce regret d'un astre perdu, ce manque douloureux d'un objet céleste ayant disparu ». Le désir, se déclinant sous tant de formes et se fourvoyant dans tant de quêtes absurdes, voire dans tant de comportements addictifs, aurait-il pour source cette nostalgie fondamentale et originelle ?

⁹⁵ C'est d'ailleurs dans l'ouvrage éponyme, *Les paradis artificiels*, que Baudelaire, contrairement à ce qu'on a pu lui faire dire, affirme que ces drogues ne sont que peu utiles au poète inspiré, car si « les vices de l'Homme sont la preuve de son goût pour l'infini. (...), c'est un goût qui se trompe souvent de route. »

⁹⁶ Voir à ce propos la pratique thérapeutique de désintoxication à la cocaïne en utilisant l'ayahuasca, menée depuis les années 90 au centre Takiwasi à Tarapoto, en Haute-Amazone péruvienne, par le professeur Jacques Mabit. « Lors de la prise d'ayahuasca, tous les sens sont amplifiés, la vue, l'ouïe, l'odorat, de même que les fonctions psychiques », explique Mabit, « c'est un instrument de connaissance pour arriver à se réconcilier et être en paix avec soi-même » (source : http://www.lematin.ma/express/Toxicomanie_L-Ayahuasca-au-secours-des-drogues/184536.html)

recherché ? Sentiment de liberté dans l'évasion, de félicité et de sérénité, de fusion ou d'unité avec l'objet désiré, de béatitude : bref sentiment de bonheur ! L'explication psychanalytique traditionnelle insistera certes sur la ressemblance évidente avec le sentiment qu'à pu vivre le fœtus au sein du paradis qu'était le ventre de sa mère (du moins si les conditions environnementales et psychologiques étaient réunies) : chacun voudrait reproduire tout au long de sa vie cet état de sérénité et de satisfaction des besoins ressenti à cette période... Mais ce serait oublier que dans les thérapies psychédéliques menées par S. Grof, l'état utérin paradisiaque renvoie toujours à une autre dimension, transpersonnelle et symbolique : dimension d'une union cosmique avec le monde qui dépasse très largement le sentiment que peut éprouver un fœtus blotti dans le ventre de maman. Ne serait-ce pas cette union mystique, ressentie lors de l'ERV et certainement dans un hypothétique état intermédiaire entre la mort du corps et la naissance dans un nouveau corps, que rechercheraient sans trêve tous les humains incarnés, durant leur vie entière ?

Ici encore, la ressemblance entre les expériences psychédéliques (ou de respiration holotropique, bien que la technique soit moins puissante pour lutter contre les dépendances profondes) et les ERV est flagrante ; mais il y a toutefois une différence de taille. Dans le programme de désintoxication utilisant les psychotropes, le sujet est minutieusement préparé à ce qu'il peut vivre pendant l'expérience, et par la suite il est suivi pendant un long moment pour que son expérience soit intégrée à sa vie de manière la plus profitable⁹⁷. Or c'est tout le contraire dans l'expérience sauvage que vivent les expérienceurs, qui de surcroît est souvent bien plus puissante et profonde qu'une expérience psychédélique : il n'y a en général ni préparation ni aide à l'intégration ; la médecine généraliste étant tout simplement incapable de prendre en compte la dimension spirituelle de l'expérience. Et c'est certainement ce qui cause le plus de problèmes aux expérienceurs : comment intégrer dans sa propre vie une expérience si puissante, à laquelle on n'a pas été préparé, et que personne ne semble apte à nous expliquer après coup ?

Avant de répondre à cette question, nous pouvons déjà tirer un premier enseignement de cette comparaison entre l'expérience psychédélique et l'ERV. Si l'ERV apparaît à première vue comme une expérience traumatisante et paralysante, puisque l'expérienceur n'aura cessé de vouloir retrouver ces sentiments de pure liberté et de Réalité ultime qu'il a vécus durant l'expérience ; toujours est-il qu'il aura désormais à sa disposition un modèle de comparaison entre le blanc et le gris clair autrement plus profond et puissant que celui offert par une expérience psychédélique. Et cet outil devrait lui permettre de comprendre à la fois l'absurdité de la quête de libération par rapport aux contraintes de ce monde, et l'origine de cette tentation illusoire. Mais pour cela, il faut qu'il comprenne son expérience, qu'il l'intègre et en tire tous les enseignements ; ce qui n'est certes pas aisé tant l'écart est grand entre la « paradis » qu'il a pu vivre et « l'enfer » qu'il retrouve à son retour⁹⁸. Or il n'existe qu'une seule manière de réparer cette fracture entre paradis et enfer, entre la Vraie Vie et la « petite vie » ; de telle manière que le sujet n'ait pas la tentation omniprésente de retrouver l'état paradisiaque qu'il a perdu, quitte à vouloir pour cela en finir avec la vie, l'existence incarnée. Il faut que l'expérienceur comprenne la raison pour laquelle il est revenu, et en général la raison pour laquelle il doit vivre dans ce corps et dans cette toile de réalité tissée de contraintes et de pesanteur. En un mot, il faut qu'il trouve *un sens nouveau à sa vie*, non pas celle avec un grand V mais celle qu'il doit vivre ici et maintenant, dans son corps. Il semblerait, à écouter les emistes qui ont réussi progressivement à intégrer les données de leur expérience, que celle-ci contient en germe tout ce qui rendra la personne capable de trouver ce sens qui lui manque bien souvent au retour. Le

⁹⁷ « La quête est réelle, commente le professeur Mabit, mais si elle est mal encadrée, cela peut être dangereux, il faut une préparation en amont, un suivi thérapeutique ».

⁹⁸ « Mon corps me faisait mal avec des nausées, la panique s'emparait de moi de voir ce monde qui me paraissait être l'enfer. » (témoignage de Bertrand Pillot, source IANDS-France).

« Alors voilà que commence dès le lendemain, ma nouvelle vie. Me voilà née à une autre vie. Jamais je n'aurais cru que là commençait aussi un autre enfer. » ; « En 2010 j'avais exprimé à travers un billet d'humeur notre condition d'Emiste qui revient dans ce monde, un monde qui ressemble plus à un enfer qu'au Paradis que nous « visitons », et les conséquences qu'un tel changement d'environnement pouvait avoir sur notre psychisme une fois incarnés de nouveau. » (témoignages de Vannina, source IANDS-France)

temps n'est pas pour rien dans cette intégration de l'expérience, et il faudra souvent une ou deux dizaines d'années pour que l'enfer des débuts cède la place à une plus grande sérénité ; et l'impression d'emprisonnement à un authentique sentiment de liberté. Interrogeons donc à nouveau les protagonistes de ce *changement de paradigme*, pour analyser quels sont les enseignements qu'ils ont pu tirer de leur ERV, sur le long terme.

ii) Accepter son expérience, ou « transcender la transcendance ».

« J'étais une enfant éclatée, pas une créature précise avec des limites et des contours. J'avais une conscience, mais ma personnalité (mon « je ») se structurait difficilement. J'étais trop détachée. Un peu comme si je n'étais pas de ce monde-là. Je ne me percevais pas comme étant totalement humaine. J'étais avant tout une âme. (...) Après la NDE, j'ai surtout dû faire ce que j'avais à faire : vivre ma vie en m'intégrant dans mon corps et en ne fuyant plus dans l'abstraction. Je n'ai pas reçu de mission particulière sinon celle d'expérimenter le don de la vie dans la matière. (...) C'est un peu comme si on m'avait donné la fin du film et que je doive maintenant retrouver cette conscience avec le corps. J'apprends à intégrer dans ma vie ce savoir qui m'est redonné goutte à goutte. Le redécouvrir, c'est la règle du jeu. (...) Ma NDE, c'est comme si l'on m'avait dit : « tu veux voir ce qu'il y a de l'autre côté ? On va te montrer. Tu vas voir les règles du jeu, et puis tu vas revenir, et là tu vas rentrer dans ton corps pour de bon ». Je dirai qu'on m'a sorti de mon corps pour un moment de repos et d'enseignement, puis on m'a fait revenir à la vie humaine avec une vision différente, globale. »⁹⁹

Voilà qui pourra apparaître paradoxal à celui qui pense que l'expérience de retour à la Vie ne fait qu'éloigner un peu plus le sujet de son corps, de son existence incarnée et de la matérialité : au contraire c'est une leçon d'incarnation à laquelle nous pouvons assister ici ! Martine dit elle-même, en effet, qu'elle était une enfant peu incarnée : « peut-être mon âme n'était-elle pas vraiment rentrée dans mon corps ». Ce qui explique certainement que dès ses 6 ans, elle pouvait à loisir faire des expériences de décorporation (encore appelées, en anglais, OBE : « Out of Body Experience »)¹⁰⁰. Que lui ont donc appris les expériences de décorporation, de la Lumière-Amour et de la Revue de Vie qu'elle a vécue pendant son ERV ? Avant tout, la « règle du jeu » : c'est dans cette vie et dans aucune autre qu'il faut apprendre à vivre. *L'expérience* principale, celle qui doit être assumée, ce n'est pas l'ERV mais la vie, ici et maintenant, dans ce corps et cette réalité matérielle. Paradoxalement, *l'Expérience de Retour à la Vie* n'aurait donc pas d'autre but que de nous faire *revenir à l'expérience de la vie*, plutôt qu'à tenter désespérément de la fuir quand celle-ci apparaît trop pesante, trop lourde à porter pour l'enfant ou l'individu fragile ou blessé par la vie. Mais outre cela, on peut constater que l'ERV se présente comme une *piqûre de rappel*, pour rappeler justement à celui qui est un peu trop nostalgique d'un temps passé où il n'était qu'âme, que le but de son incarnation est de saisir pleinement l'opportunité du corps et de la matière pour mener à bien cette *expérience* qu'est la vie humaine. Or c'est exactement dans ces termes que Nicole nous livre les enseignements de son ERV :

« Au total, je pense que ma NDE a été un rappel du but de mon incarnation. Quand je me suis vue vieille, c'était une scène qui reflétait un état d'être, mon but d'incarnation. En ce sens, c'est

⁹⁹Témoignage de Martine, in *Le voyage interdit*, pp. 57-64

¹⁰⁰L' « **Expérience de hors-corps** » (traduction française de « out-of-body-expérience ») désigne une expérience vécue par un individu impliquant la sensation de flotter en dehors du corps et, dans certains cas, apercevoir le corps physique d'un autre endroit (autoscopie). Dans le monde, un individu sur dix a déjà vécu cette expérience une ou plusieurs fois au cours de sa vie (source : <http://archive.wikiwix.com/cache/?url=http%3A%2F%2Fwww.susanblackmore.co.uk%2FArticles%2FPDFs%2FJS%2FPR%25201984.pdf>), mais les scientifiques n'en connaissent que très peu sur ce phénomène. Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Exp%C3%A9rience_de_hors-corps

une grâce d'avoir pu revoir mon objectif de départ. On vient de la Lumière et on retourne à la Lumière. Quand on arrive sur Terre, la cassette est détruite, comme dans la série « Mission impossible ». Y en a qui comprennent sans avoir besoin d'être brassés. Moi, j'ai eu droit à un « rewind » de la cassette. Et j'ai eu la chance de savoir, non avec ma tête, mais avec toutes mes cellules, que je suis ici pour un travail précis. (...) Aujourd'hui je sais que le vie quotidienne dans la matière est essentielle à l'évolution de l'âme. C'est le pourquoi de l'incarnation. Je n'ai pas pu intégrer mon expérience de mort imminente tant que je n'ai pas compris ce lien indissoluble entre l'âme et le corps. Vivre l'Amour sur Terre, dans mon âme et dans la matière, voilà mon défi de chaque jour. »¹⁰¹

Le point intéressant, ici, c'est que la piqûre de rappel dont parle Nicole ne concerne pas uniquement la nécessité de vivre pleinement l'expérience qu'est la vie incarnée ; elle concerne tout aussi bien les contours lumineux de cette expérience, contours qui lui donnent toute son importance et sa raison d'être. « On vient de la Lumière et on retourne à la Lumière » : l'ERV n'est donc pas seulement une *expérience de ressourcement à l'intérieur de l'expérience de la vie* ; elle est tout autant une préfiguration de l'origine et de la destination de l'âme qui expérimente la vie incarnée. En ce sens l'ERV a donc effectivement une valeur d'enseignement : elle tend à *recentrer* l'individu sur le but de son existence, quitte pour cela à lui présenter à nouveau les limites de la sphère dans laquelle il se meut dans cette existence incarnée. Mais le second point digne d'attention, c'est que cette expérience de la vie doit représenter pour l'individu une *évolution* : peut-être cela rejoint-il *l'individuation* dont parle Jung, et qui consiste à concrétiser dans la matière du Moi individuel ce que le Soi, l'âme dans sa Totalité, est déjà en puissance. Ou peut-être faut-il tout simplement comprendre cette évolution en termes bergsoniens : la vie étant évolution, perpétuel mouvement de création et d'imprévisibilité, l'ERV représenterait une petite *ré-volution* susceptible de remettre l'individu sur les rails d'une authentique évolution, quand il s'est enfermé dans un cercle vicieux qui bloque toute évolution possible.

Or quel peut être ce cercle qui empêche ainsi l'âme de s'accomplir ? On aurait tendance, spontanément, à penser que ce qui bloque le plus l'évolution de l'âme, c'est le *matérialisme* par lequel on s'enfonce « corps et âme » dans la matière, quitte à en oublier le sens de notre vie, et à ne plus réfléchir qu'en terme de profit immédiat et matériel. Certes ce comportement témoigne d'une certaine cécité à la dimension spirituelle de notre vie ; et pourtant il n'est que très rarement ce qui occasionne la piqûre de rappel de l'ERV. Dans le cas contraire, il faudrait parier sur une explosion du nombre d'expériences, tant est profondément inscrit dans la mentalité moderne ce matérialisme forcené ! Au contraire, c'est bien souvent lorsque l'âme ne parvient pas (ou refuse ?) à s'incarner totalement que se produit l'ERV dans la vie de l'individu. La révolution, ce « retour à l'évolution », concerne donc bien plus la paralysie engendrée par le *faux spiritualisme* que par le matérialisme : à quoi pourrait bien servir l'expérience de l'incarnation si l'âme ne rentre pas totalement dans son rôle et dans le corps qu'elle « emprunte » pour l'occasion ? Cela ne sera pas sans nous rappeler les propos de l'ange des *Dialogues*, lorsqu'il affirme que « le Poids, c'est la Voie » ; ou encore que l'évolution doit se concevoir sur le modèle du mouvement du marteau, qui s'éloigne de son objectif pour acquérir la force de le frapper. C'est ainsi que la matérialité (et le matérialisme qui en est l'excès) n'est pas tant un risque pour l'évolution de l'âme que son contraire, la « désincarnation » et l'abstraction. Car dans le second cas, le mouvement du marteau n'est même pas amorcé : le but de l'existence terrestre est donc refusé en bloc, créant cette distance entre l'âme et le corps, là où il serait bien plutôt nécessaire qu'il y ait « indissociabilité »¹⁰². *Habiter son corps* n'est donc pas encore suffisant, d'après l'enseignement donné par l'ERV : il faut *être ce corps*, se fondre en lui,

¹⁰¹Témoignage de Nicole, in *Le voyage interdit*, p. 234

¹⁰²Rappelons les paroles de l'ange à Gitta, dans l'entretien 15 du 1-10-43 : « SI VOUS POUVIEZ SAISIR L'ATTIRANCE D'AMOUR DU POIDS VERS LA LUMIÈRE - SI VOUS POUVIEZ PRESENTIR L'ATTIRANCE D'AMOUR DE LA LUMIÈRE VERS LE POIDS - ALORS VOUS GOÛTERIEZ L'IVRESSE »

quitte à s'oublier en tant qu'âme, pour pouvoir mieux accomplir sa mission sur Terre. Et c'est certainement le plus difficile pour celui qui a eu la grâce de quitter quelques instants ce corps pour saisir la Vérité dans sa globalité, et qui se voit contraint de réintégrer ce corps de souffrance, afin de parachever sa mission. C'est la raison pour laquelle l'ERV est si paradoxale, employant pour remettre le sujet sur la voie de l'incarnation un moyen extrême, qui ne peut que lui faire ressentir cruellement la perte de liberté que représente cette incarnation par rapport à son état d'âme pure. Mais ce qui ressort surtout de cette analyse, c'est que le principal but de l'ERV est de mettre le sujet *devant le fait accompli* ; ou plutôt, si l'on me permet un mauvais jeu de mot, devant le « fait inaccompli » :

« *La question essentielle s'est alors imposée : « Qu'as-tu accompli ? T'es-tu accomplie ? » Ainsi donc ce que j'avais désiré pendant 22 ans allait se réaliser : ne plus vivre, quitter mon corps, ne plus porter de poids, ne plus avoir de responsabilités. Mais c'était dramatique, parce que je ne m'étais pas accomplie. (...) J'ai compris que si je renonçais à la vie, alors il en serait fini de moi sans que je sois accomplie. C'était terrifiant. »*¹⁰³

Ce que nous montre ce témoignage, c'est que le principal enseignement de l'ERV n'est pas dans l'ensemble des phénomènes que peut ressentir l'expérienceur (décorporation, Lumière-Amour, Revue de Vie, etc.), mais dans la question qui lui est toujours posée (ou qu'il se pose à lui-même?), d'une manière ou d'une autre : « *t'es-tu accompli ?* ». Or il est évident que c'est une question rhétorique : c'est bien parce que le sujet ne s'est pas accompli pleinement, et qu'il lui reste divers choses à faire ou à expérimenter sur Terre, qu'il se doit de retourner à son existence incarnée ; même si le formidable sentiment de liberté et de béatitude qu'il a pu éprouver oppose une résistance farouche à la décision du retour. Dans le cas présent, Marie-Hélène se rend compte à l'occasion de son accident de voiture qu'elle avait passé les 19 premières années de sa vie à refuser l'incarnation et à tenter par tous les moyens de s'évader de ce corps, quitte à accumuler les décorporations intempestives¹⁰⁴, tout comme Martine, par ailleurs. Toujours ce sentiment d'incomplétude et d'emprisonnement, par rapport au souvenir confus et inconscient d'un autre niveau d'existence, dans lequel le corps ne serait plus un obstacle et la liberté serait totale.

Mais ce qu'apporte cet extrait de témoignage, c'est aussi un point d'une importance fondamentale, concernant *l'urgence* de vivre cette vie et non une autre qui pourrait la compléter ou la remplacer. C'est bien dans cette vie, et dans aucune autre, qu'il faut accomplir sa mission : tout ce qui ne sera pas accompli sera « perdu » à jamais : ce qui donne à Marie-Hélène un sentiment d'urgence qui ressemble en tout point à celui que nous avons analysé comme étant une conséquence des croyances religieuses prônant *l'unicité* de cette vie (christianisme aussi bien que bouddhisme, comme nous l'avons signalé dans le chapitre précédent). Il est intéressant de voir que, encore une fois, l'ERV pourrait bien être à l'origine d'un discours religieux qui a cherché à renforcer l'enseignement de l'expérience par divers arguments dogmatiques : l'enfer et le paradis pour le christianisme, le mauvais karma pour le bouddhisme, etc. En vérité, si aucune de ces croyances n'apparaît dans les récits d'ERV, c'est le contenu-même de l'enseignement qui semble expliquer l'urgence à s'accomplir *dans cette vie*, urgence invoquée par toutes les religions. Mais à la différence de la culpabilisation que prônent ces religions (« si tu as mal agi, etc. »), l'ERV ne fait que remettre le sujet face à lui-même dans un sentiment de réflexion (au sens où la lumière se réfléchit sur un support plein) propice à la réalisation de l'importance de la vie :

« *Après ma NDE, la vie a pris un sens tellement plus grand qu'elle ne l'avait avant ! Elle est devenue extrêmement précieuse. Mes heures sur Terre étant comptées, je ne perds plus mon temps.*

¹⁰³ Témoignage de Marie-Hélène, in *Le voyage interdit*, p. 96

¹⁰⁴ « J'allais me balader. Pendant que je prenais mon cours, j'allais voir le cahier du professeur au dessus de lui, j'allais voir ce qui se passait dans la cour. Je pouvais, sans m'en sentir dérangée, rester collée au plafond et continuer à écrire en bas... » (*Le voyage interdit*, p. 94)

J'essaie que chacune de mes actions ait du sens. (...) Je ne suis pas une sainte et je ne vis pas dans la pensée de la Totalité 24h/24 ! Je suis aux prises avec toutes les péripéties de la vie, et j'accueille ses surprises avec respect et amour. (...) Maintenant que j'ai démystifié la mort, je suis heureuse d'être enracinée dans mon corps et de vivre sur la planète Terre. »¹⁰⁵

Et c'est ici que l'on peut le mieux voir la différence fondamentale entre le discours religieux et l'enseignement de l'ERV : ce n'est pas tant par *peur* que par *Joie* que l'expérimenteur accepte le caractère précieux de la vie¹⁰⁶, et la nécessité de la vivre pleinement qui accompagne cette importance accordée à chaque instant. Ou alors, pour le dire autrement : la peur est sans doute au rendez-vous lorsque l'on s'aperçoit que l'inaccomplissement de notre mission terrestre serait définitif et irremplaçable ; mais cette peur cédera sans doute la place à la Joie de savoir que sans doute la mort n'existe pas, et que l'expérience de la Lumière-Amour sera certainement à nouveau au rendez-vous lors du détachement de l'âme par rapport au corps physique. Sur ce point, les témoignages d'ERV sont en grande partie concordants, comme nous l'avons montré dans le paragraphe précédent : quelles que soit les croyances religieuses préalables à l'expérience, les expérimenteurs s'accordent en général sur le fait de dire qu'ils n'ont plus peur de la mort¹⁰⁷. Mais n'ayant plus peur de la mort et de la disparition qui lui est associée, c'est tout autant de la vie qu'ils n'ont plus peur, celle-ci ayant revêtu un sens et une valeur qui peut faire fonction de « guide », et ce même en l'absence de direction déterminée - si ce n'est la nécessité de vivre pleinement cette existence comme un « cadeau » plutôt que comme un « fardeau » :

« Je vis ma vie comme une expérience où je peux accomplir tout le positif dont je suis capable. (...) Par dessus tout, j'ai pris l'habitude de vivre toujours au présent. Je ne pense plus à hier et je ne m'inquiète pas de demain... Le futur sera là et je ne vois pas pourquoi il contiendrait quelque chose de mauvais pour moi. Il m'apportera ce qu'il doit m'apporter. J'ai confiance. Une des plus grandes leçons de mon expérience de mort imminente est d'avoir compris qu'il n'y a rien de pire que les personnes indécises. L'indécision cause plus de maladies que la cigarette. »¹⁰⁸

Dans ce court extrait sont condensés les trois derniers enseignements que peut apporter l'ERV concernant la nécessité de vivre sa vie « hic et nunc », ici et maintenant, dans l'instant présent. Tout d'abord, et paradoxalement (nous ne sommes plus à un paradoxe près), c'est bien de la perspective globale de l'existence, héritée de l'expérience intemporelle de la Totalité, que provient cette volonté de s'ancrer dans l'instant présent. Si ceci est paradoxal, c'est parce que l'on pourrait s'attendre à ce que la perception des enjeux de cette vie incarnée, vie resituée dans une perspective plus globale de la Vie, empêchent l'expérimenteur de vivre pleinement l'instant présent à son retour : il sera sans cesse tendu vers un objectif qui s'inscrit dans le futur (évoluer vers ceci ou cela) ou dans le passé (dépasser ceci ou cela). Rappelons, au besoin, que pour Eckhart Tolle¹⁰⁹, « le pouvoir du moment présent » ne peut provenir que d'un abandon de tout objectif, puisque celui-ci demande une *anticipation*, et donc nous « décroche » de l'instant présent. Mais justement, quel est l'objectif, ou encore la « mission » de cette existence terrestre, prônée par ceux qui ont vécu une ERV ?

¹⁰⁵Témoignage d'Arline, in *Le voyage interdit*, p. 196

¹⁰⁶Pierre Roulet, expérimenteur, résume cela dans une magnifique formule : « Tuer la peur, car la peur tue l'esprit. » (*Dernière plume*, p. 56)

¹⁰⁷Cf infra, note 619 p. 13

¹⁰⁸Témoignage de Gilles, in *Le voyage interdit*, p. 217

¹⁰⁹ « Le temps n'est pas précieux du tout puisqu'il est une illusion. Ce que vous percevez comme tel n'est pas le temps lui-même, mais ce point qui est en dehors du temps, soit le présent. Et l'instant présent est certainement précieux. Plus vous êtes axé sur le temps, c'est-à-dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit. Et pourquoi l'est-elle ? Parce qu'elle est l'unique chose qui soit. Parce que c'est tout ce qui existe. L'éternel présent est le creuset au sein duquel toute votre vie se déroule, le seul facteur constant. La vie, c'est maintenant. Il n'y a jamais eu un moment où votre vie ne se déroulait pas « maintenant » et il n'y en aura d'ailleurs jamais. Par ailleurs, l'instant présent est l'unique point de référence qui puisse vous transporter au-delà des frontières limitées du mental. » (Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, consultable en ligne ici :

<http://passeurs-de-lumiere.hautetfort.com/media/01/02/1087866870.pdf>)

Précisément c'est d'expérimenter l'incarnation, la matérialité, la pesanteur, la temporalité : bref la vie à chaque instant ! Et si tous les expérienceurs comprennent la nécessité de se fixer des règles de conduite intégrant dans une perspective empathique Autrui dans son action (fini l'égoïsme!), cela n'est en aucun cas un obstacle à la saisie de l'instant présent. Encore une fois, vivre pleinement l'instant dans un « Carpe Diem » ne signifie pas avoir un comportement dérégulé et débridé, véritable fuite en avant motivée par la peur que le temps ne nous rattrape. Chaque instant est précieux, et doit être utilisé comme *une nouvelle occasion d'agir* ou, pour le dire avec les mots de l'ange, comme *une occasion d'agir nouvellement*. « Carpe Diem », cela veut donc dire : « profite de chaque instant qui t'es accordé pour mener à bien ta mission de vie, mais ne t'endors pas en chemin, et évite la procrastination qui te fait repousser au lendemain ce que tu pourrais faire le jour même ».

Mais paradoxalement – et c'est le second enseignement - cette attitude réclame une totale *confiance* en la vie. D'abord parce qu'il faut avoir confiance en la possibilité de pouvoir accomplir ce pour quoi nous sommes ici, afin de pouvoir s'abandonner à l'instant présent, sans crainte de ne pas avoir assez de temps. C'est ce qu'exprime un autre expérienceur lorsqu'il affirme que « *ce que m'ont apporté mes deux NDE, c'est la certitude que je n'achèverai pas ma vie avant d'avoir assumé ma destinée. Qu'elle est elle ? Probablement très modeste. Peut-être simplement rendre heureux mon entourage. Mais cette certitude que mon destin est inscrit quelque part, et que je l'accomplirai jusqu'à son terme, m'apporte la sérénité* »¹¹⁰. Mais alors, pourrions-nous objecter, l'idée-même de destin ne s'oppose-t-elle à l'idée que l'on puisse agir dans le monde, librement ? *Comment conserver une exigence intransigeante de liberté, quand on sait que rien n'arrive par hasard dans ce monde ?*

En réalité la question est mal posée et le paradoxe n'est qu'apparent : ce n'est pas parce que rien n'arrive par hasard dans ce monde que je ne suis pas responsable de tout ce que je fais, en réaction à ce que je subis de la part du monde¹¹¹. Et ce n'est pas parce que les événements qui viennent à *ma rencontre* dans le monde sont certainement orientés – une manière de m'aider à choisir ma voie – que je me trouve sans aucun expédient pour les affronter, les surmonter, bref relever le défi qu'ils me présentent. Or cette manière de percevoir la *ren-contre* entre ce que la vie me présente et ce que je peux faire en retour nécessite, encore une fois, une totale *confiance*. Il faut avoir confiance en la vie pour pouvoir envisager le futur sereinement, sans craindre que quelque événement malencontreux m'empêche de continuer dans la direction que j'ai prise. C'est ici que revient la notion *d'obéissance*, que nous avons développé au chapitre précédent : *obéir à ce qui vient*, c'est avant tout faire confiance en la vie plutôt que de se crispier dans une attitude de crainte par rapport à ce qu'elle pourrait nous apporter de négatif. Tout d'abord parce que l'idée de « négativité » réside principalement dans l'incompréhension de la raison pour laquelle tel ou tel obstacle se présente devant nous. Ensuite parce que la vie ne nous apporte donc *jamais* quelque chose de négatif dans l'absolu : « elle nous apporte ce qu'elle doit nous apporter » dit Gilles ; c'est-à-dire ce qui nous permettra d'avancer et d'évoluer, du point de vue de l'âme. La notion de « destin », ou plutôt *d'orientation finalisée des événements*, n'est donc pas incompatible avec l'idée d'une totale liberté de choix du sujet, bien au contraire : *c'est de la confiance en son « destin » que peut provenir la sérénité nécessaire à une véritable obéissance, gage de la liberté de choix et d'action.*

¹¹⁰Témoignage de Makadi, in *Le voyage interdit*, pp. 89-90. Il faut remarquer que l'expérienceur dont ces propos sont extraits est d'un scepticisme très poussé sur la plupart des aspects de son expérience. Mais il y a un point sur lequel son scepticisme n'a pas l'air de pouvoir s'exercer : et c'est celui-ci. Une belle leçon de foi !

¹¹¹D'ailleurs Pierre Roulet, expérienceur dont nous avons déjà parlé, ne dit-il pas à ce sujet que : « ce qui me semble primordial c'est de faire des choix, de prendre des décisions réfléchies, les meilleures. Il y a quelques temps à ce sujet j'ai eu de l'aide de je ne sais qui ou quoi, qui m'a montré que mes choix n'avaient aucun effet, aucune conséquence ; comme si tout était joué d'avance ; mais qu'en même temps ces choix étaient extrêmement importants et que chacune de mes décisions comptait. Un truc totalement contradictoire mais dont j'admets le sens et la portée réelle. Aussi je marche sur des œufs constamment sachant que chaque décision est importante et pourtant convaincu qu'elle n'influe absolument pas mon avenir ou celui des autres. Cela ne me pose plus aucun problème de faire comme ci cela avait de l'importance dans ma vie terrestre ou dans celle des autres. Je ne me rebelle plus à ce sujet, je poursuis mon chemin aussi bien que je le peux avec la certitude que le décors est planté à l'avance. » (Entretien personnel avec Pierre Roulet)

Enfin, et c'est le dernier enseignement de cet extrait du témoignage de Gilles, le plus gros obstacle envers la liberté est donc *l'indécision*. Il faut remarquer tout de suite que *l'indécision* n'est pas *l'hésitation*, qui n'est toujours que provisoire, simple moment de doute face à l'importance du choix. L'indécision pourrait plutôt se définir comme l'incapacité à choisir : chacune des solutions présentant soit des avantages équivalents aux autres solutions ; soit des inconvénients aussi rebutants. Nous avons déjà mentionné¹¹² cette paralysie du choix devant un dilemme qui nous donne l'impression de ne pas pouvoir nous décider. Nous pouvons nous risquer à ajouter, maintenant, que c'est du manque de confiance en la vie aussi bien qu'en nous-même que provient cette indécision, et la paralysie qui en est la conséquence. *Agir* à l'instant présent, cela nécessite donc une bonne dose de confiance, et c'est certainement la dimension globale et transpersonnelle de l'ERV qui peut l'apporter à celui qui réussit à intégrer dans sa vie les données brutes de cette expérience « sauvage ». Mais cette *confiance*, ou encore cette *obéissance* qui caractérise la liberté véritable, ne serait-ce pas ce que nous avons encore appelé, avec l'ange¹¹³, *la foi* ? L'ERV serait donc pourvoyeuse de foi, et d'une foi à déplacer les montagnes, puisque non seulement celui qui a intégré son expérience n'a plus l'impression d'être seul à affronter les défis de la vie, puisqu'il a fait l'expérience de l'Amour inconditionnel ; mais en outre il *sait* que quoi qu'il lui arrive dans cette vie, cela fait partie de son chemin et doit être assumé plutôt que rejeté ou dénigré. Tous les ingrédients d'une action authentiquement libre sont donc réunis dans l'intégration d'une ERV... Et pourtant, bon nombre d'expérimentateurs oscillent encore entre un doute agnostique qui peut les paralyser et une tentation prophétique qui peut parfois se rapprocher du dogmatisme et du prosélytisme plutôt que de la foi véritable. Comment comprendre alors ce paradoxe, et comment réussir à intégrer dans sa propre expérience la liberté de croire qu'est susceptible d'apporter l'ERV ? L'enjeu est de taille, puisque ni dans le doute paralysant, ni dans le dogmatisme fermé sur lui-même, ne peut résider la liberté intérieure dont nous cherchons à rendre possible l'expérience. Il faut donc trouver (ou retrouver) maintenant quelle est l'attitude qui pourra permettre à celui qui a fait l'Expérience du Retour à la Vie de dépasser doutes et croyances, et d'aspirer à la liberté d'une foi authentique.

b) La liberté de croire, entre agnosticisme et tentation prophétique.

i) Croire et douter : les deux facettes de l'ERV.

Tout d'abord, il faut rappeler que l'agnosticisme le plus intransigeant est quasiment une constante au sortir de l'expérience ; ce qui semble contradictoire avec l'idée d'une confiance inébranlable en un principe transcendant qui nous aide dans notre action. *Comment garder la foi en une transcendance, quand on ne croit plus en aucune religion instituée ?* En réalité, comme nous l'avons déjà montré, le problème ne se pose pas vraiment en ces termes. En effet l'agnosticisme, en tant que doute systématique sur la véracité des dogmes religieux et refus de se prononcer sur la possibilité de connaître rationnellement le principe divin, est une forme plus ou moins marquée de scepticisme¹¹⁴. Or nous avons déjà montré au chapitre précédent que le scepticisme concernant un

¹¹²Cf infra chapitre IA2b : « le choix impossible »

¹¹³Cf infra chapitre IIIC : « choisir la foi contre le doute »

¹¹⁴D'après la définition Wikipédia, l'agnosticisme se définit comme « une attitude de pensée considérant la vérité de certaines propositions concernant notamment l'existence de [Dieu](#) ou des dieux comme inconnaisable : à la différence des [crovants](#), considérant probable ou certaine l'existence de telles divinités, ou des [athées](#) l'estimant improbable ou impossible, les **agnostiques** refusent de trancher. Si le degré de [scepticisme](#) varie selon les individus, les agnostiques s'accordent pour dire qu'il n'existe pas de [preuve](#) définitive en faveur de l'existence ou de l'inexistence du divin, et affirment l'impossibilité de se prononcer. Si les agnostiques refusent de se prononcer quant à l'existence d'une intelligence supérieure, ils n'accordent, en revanche, ou du moins tendent à n'accorder, aucune transcendance et aucune valeur sacrée aux religions (prophète, messie, textes sacrés...) et à leurs institutions (clergé, rituels et prescriptions diverses...). Ceux-ci voient en effet les religions comme de pures constructions sociales et

système de croyances cache bien souvent un autre système de croyances, généralement ignoré du sujet qui doute¹¹⁵. Ne pourrions-nous pas dire, de même, que l'agnosticisme de l'expérimenteur cacherait une conviction, une certitude subjective, bref, une croyance des plus profondes ? Et en vérité il s'agit bien de cela à l'analyse, même si la principale différence réside dans le fait que les croyances limitantes qui sont à l'origine du doute sceptique voire cynique sont en général des héritages culturels inconscients ; alors que le scepticisme hérité de l'ERV provient sans doute, comme nous l'avons déjà avancé¹¹⁶, du caractère ultra-réaliste de cette expérience qui balaie toutes les croyances antérieures, celles-ci apparaissant dans toute leur superficialité devant la compréhension directe du monde qu'il est donné à l'expérimenteur d'avoir. *Doute* et *conviction* se côtoient donc plus qu'on ne pourrait le supposer dans l'ERV, comme en témoignage Vannina dans le récit de son expérience¹¹⁷ :

« Me voilà donc avec de nouvelles convictions. Et permettez moi de vous dire que je n'aurais laissé à personne le droit de contester cette toute nouvelle vérité qui venait de s'offrir à moi. (...) J'avais une foi à déplacer les montagnes ; quant à l'existence d'une énergie "divine", qui ne m'était plus étrangère ; une énergie qui ne ressemblait en rien ou peu de choses à ce que j'avais observé chez les copains qui faisaient du catéchisme, et qui tentaient de m'expliquer la soumission à Dieu. Me soumettre sans comprendre?? Jamais !

(...) Par la suite, dans mes journées je me posais des questions comme : -" Qu'est-ce qu'est réellement Dieu, à la fin ? Tout le monde en parle différemment et personne ne sait. Je veux savoir". (...) Quand mon père disait pour la énième fois que les scientifiques prouvaient que Dieu était de la foutaise et qu'après la mort il y avait le néant et que c'était ça qu'il était convenable de croire et rien d'autre, et qu'il interdisait tout autre croyance, j'avais la rage qui me montait aux lèvres... »¹¹⁸

Le ton est donné dans cet entretien : l'incertitude forte concernant la nature de cette « énergie » que l'on a l'impression d'avoir côtoyé, se mêle à une conviction inébranlable qu'il s'agit bien d'une énergie transcendante, qui n'a rien à voir avec notre petit monde terrestre, encore moins avec notre imagination. Il s'agit bien d'une « vérité », même si l'on ne peut absolument pas la démontrer, encore moins en faire une expérience protocolaire : cette vérité est donc du domaine de *l'évidence*. Mais comment s'empêcher de se demander, d'un point de vue terrestre justement, si cette

culturelles qui auraient surtout pour fonction historique d'assurer la cohésion et l'ordre dans les sociétés humaines traditionnelles via par exemple la menace de l'enfer, la promesse du paradis ou encore la notion de péché ou par le mécanisme du bouc émissaire. En d'autres termes, les religions, aux yeux d'un agnostique, seraient bien trop « humaines » de par leurs modes de fonctionnement et de par les dynamiques anthropologiques sur lesquelles elles se basent (soutien psychologique face à la mort, analogie très anthropocentrique d'un Dieu bâtisseur de l'univers...) pour qu'elles aient un quelconque lien direct avec toute forme d'intelligence supérieure, tout en n'excluant pas non plus pour certains le fait que ce soit malgré tout possible. D'où cette interrogation constante propre à l'agnosticisme. » (source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Agnosticisme>)

¹¹⁵Cf infra chapitre IIIA1 : « le doute n'est pas là où l'on croit ».

¹¹⁶Cf infra chapitre IVB2bi.

¹¹⁷Il faut rappeler que nombre d'expérimenteurs sortent totalement agnostiques de leur expérience ; ce qui ne veut pas dire qu'ils sont athées, loin de là. L'athée affirme résolument qu'il n'y a aucun Dieu, aucun principe transcendant qui gouverne ce monde. Autrement dit le monde s'épuise dans l'expérience que l'on peut en faire tous les jours, banalement ; et il est le pur produit du hasard, plutôt que d'un ordre rationnel ou d'un principe finalisé. Pour un athée, le monde est donc « ab-surde » (sourd au sens), comme nous l'avons déjà montré avec l'existentialisme sartrien. Ce qui est très différent de l'agnosticisme des expérimenteurs, qui se base en général, et très paradoxalement, sur une « foi à déplacer les montagnes », comme nous le montre le témoignage qui suit.

¹¹⁸Extrait du récit de Vannina, source IANDS-France. Vannina a vécu son ERV suite à une électrocution. Elle n'a pas traversé de tunnel mais a eu directement contact avec un être lumineux avec lequel elle a fait une revue de vie, avant de se voir délivrer une connaissance « universelle » : « je sens que le haut de mon être est comme ouvert par le "crâne" et une douche de savoir y pénètre d'un coup. Je récupère la mémoire de mon âme. Tout ce que nous oublions à notre naissance, je le récupère. Qui je suis vraiment, ce que je suis venue faire dans cette vie. Certaines de mes autres vies, une conscience profonde de "l'Amour inconditionnel", du rôle de chaque être dans une vie, le pourquoi d'une vie etc... Bref d'un bloc je reçois tout ça, sans broncher. Je récupère mon paquetage de sortie d'incarnation. »

affirmation n'est pas elle-même une croyance que rien ne peut justifier ? Ne nous basons-nous pas déjà, « ici », sur cette même croyance que ce n'est pas notre point de vue que nous donnons quand nous décrivons un simple fait, mais que nous ne faisons que témoigner de la réalité ? L'extraordinaire intensité du sentiment réaliste qui accompagne l'ERV peut-il à lui seul être un gage de la véracité de cette conviction ? Il est vrai que la plupart des expérienceurs affirment qu'il n'est pas possible de comprendre la profondeur de cette conviction d'un point de vue extérieur : il ne faut pas calquer nos doutes terrestres, certainement fondés sur des croyances qui s'ignorent, sur une expérience qui les transcendent largement. Mais alors, où est la croyance, ici ? Du côté de la conviction de l'expérienceur, ou bien du côté du doute de la personne tentant de se représenter une Réalité qu'elle ne peut même pas s'imaginer ? Le fameux problème de la légitimité des croyances, examiné au chapitre précédent, revient ici avec une intensité nouvelle. Si l'agnosticisme de l'expérienceur peut tout à fait être interprété comme un simple effet de la forte conviction qu'il a acquise à la suite de son expérience (notamment la croyance qu'il a vécu un degré de réalité qui transcende de beaucoup le nôtre) ; de manière parallèle le doute (par exemple des médecins ou des scientifiques qui pensent pouvoir expliquer cette forte conviction en terme d'hallucination ou de projection inconsciente) pourrait lui aussi être interprété comme un simple effet de leurs croyances matérialistes et de leur peur de remettre en question tout un paradigme scientifique. Nous sommes donc dans l'impasse, condamnés une nouvelle fois à choisir entre deux croyances... Toutefois une solution alternative pourrait être proposée par une emiste elle-même, qui porte sur son expérience un regard d'un grande objectivité :

« J'attends de franchir la porte bleue pour savoir comment ça se passe vraiment. Je sais bien que je ne suis pas morte. Ce qui est très troublant, c'est ce monde subjectif qui est « de l'autre côté ». En fait, vous voyez ce que vous avez projeté. Chacun ramène ce qu'il croit. C'est en cela que nous sommes co-créateurs. Peut-être qu'à un autre niveau de conscience j'aurais atteint une autre lumière. J'ai vraiment l'impression qu'on a une sacrée responsabilité dans les choix de croyance que l'on fait. C'est la conscience et la pratique qui créent quelque chose susceptible d'exister après la mort. Quand il n'y a que la conscience d'un côté, et la matière de l'autre, il n'y a que des concepts, il n'y a pas de réalité. »¹¹⁹

Ce court témoignage est tellement dense et elliptique qu'il est difficile de l'interpréter en dehors de son contexte. Rappelons tout d'abord que Laurence, comme la grande majorité des emistes, est revenue agnostique de son expérience : *« en revenant, j'avais perdu la foi, en tout cas ce qui faisait, pour moi, office de foi. De là a débuté ma recherche. J'avais vécu dans un monde très clos, dans lequel j'avais beaucoup d'amis. Pendant 6 mois, je leur ai caché cette perte de foi. Toute la secte avait prié pour ma guérison, mon retour était donc attribué à Dieu, et je me devais d'être encore plus parfaite »¹²⁰* Et cet agnosticisme était d'autant plus étonnant que le sous-bassement religieux de Laurence était fortement ancré en elle puisqu'elle vivait dans une secte, entourée d'individus qui partageaient une conviction relativement dogmatique. Il aura donc fallu l'intensité incroyable de cette expérience, d'un niveau de réalité incommensurable avec celle que l'on vit tous les jours, pour bousculer les croyances antérieures : ce qui en soit est déjà une preuve que l'expérience n'est pas une simple projection des croyances que l'on possédait avant l'expérience. Et pourtant, Laurence n'hésite pas à affirmer que *« en fait, vous voyez ce que vous projetez »* ! Comment comprendre ceci ?

L'hypothèse la plus crédible serait d'affirmer que si c'est effectivement un autre degré de réalité (ou un état élargi de conscience, ce qui finalement revient au même) que vivent les expérienceurs, cette expérience reste indubitablement subjective, justement parce qu'elle est une expérience, donc vécue par une conscience. Ce n'est pas LA RÉALITÉ OBJECTIVE que vivent les expérienceurs, mais une expérience subjective certainement infiniment plus riche et profonde que l'expérience que nous vivons tous les jours. La conscience a beau s'élargir indéfiniment et intégrer

¹¹⁹Témoignage de Laurence, in *Le voyage interdit*, pp. 179-180

¹²⁰ Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 173

des éléments inconcevables pour la petite conscience incarnée, elle reste une conscience, attachée à une expérience dont elle ne peut se dissocier, justement parce qu'il est nécessaire qu'elle examine cette expérience passée d'un point de vue beaucoup plus large que celui qu'elle avait avant l'ERV. La revue de vie en est un exemple flagrant : même si elle n'intervient pas toujours, elle est indéniablement une manière pour la conscience de se pencher sur sa propre expérience passée de manière *holistique* et *multilatérale* : toute la vie de l'expérimenteur est passée au crible d'un auto-jugement incluant les points de vue de tous les protagonistes de cette vie. C'est donc bien une expérience subjective, non pas au sens restrictif (à savoir ce qui s'opposerait à l'objectivité d'une situation « réelle ») mais au sens d'une analyse personnelle la plus large et la plus inter-subjective possible. En bref, une expérience subjective transcendant la subjectivité « normale ».

Et cette expérience transcendante n'est pas la même pour tous mais adaptée à chacun, selon son niveau de conscience et ce qu'il lui est nécessaire de réaliser ou de rejeter à partir de ses croyances antérieures. En d'autres termes, l'expérience serait comme une porte qui s'ouvre dans le système limitatif des croyances individuelles, permettant à la conscience de réaliser son propre enfermement et de mettre en place par la suite ce qui va lui permettre de s'ouvrir à nouveau sur l'élan vital, perpétuelle évolution¹²¹. Or Laurence le dit elle-même : elle n'était pas morte quand elle a vécu son ERV : il ne s'agissait donc pas de faire un bilan définitif avant de quitter irrémédiablement cette vie incarnée, mais de faire un bilan provisoire susceptible de remettre les pendules à l'heure et de lui indiquer ce qu'il était nécessaire qu'elle travaille pour sortir du cercle vicieux dans lequel elle s'était confortablement installée. Il y a des chances que ce soit encore une autre porte qui s'ouvrira lorsqu'il s'agira de faire le deuil de ce corps qui nous a accueilli toute notre vie incarnée : et c'est ce que Laurence nomme la « porte bleue », image qui lui parle beaucoup plus qu'à nous qui n'avons pas vécu la même expérience qu'elle. A chacun sa porte donc, pourrions-nous dire ; ou plutôt à chacun sa manière d'expérimenter la mort de ce qui nous faisait *être*, de ce qui nous empêchait *d'évoluer*. Petite mort avec l'ERV, puisqu'il ne s'agit pas encore d'abandonner le corps de manière définitive ; grande mort lorsqu'il s'agira de le faire. De quoi ferons-nous alors l'expérience ? Si, comme dans les ERV, il y a certainement des invariants, comme en témoignent les différents livres des morts¹²², chaque expérience sera propre, puisque vécue à la première personne, et surtout correspondant au niveau de conscience dans lequel est l'expérimenteur à sa mort.

Pour résumer cette hypothèse, nous pourrions dire que l'ERV, si elle est intégrée dans la vie d'une personne, offre donc une formidable possibilité de s'ouvrir et de sortir du cercle que l'on a créé par sa propre expérience antérieure. Elle est donc certes une expérience subjective, personnelle et orientée ; mais elle apporte une nouvelle attitude, de nouvelles valeurs et une nouvelle manière d'envisager sa vie, la vie. En bref, une nouvelle *conviction*. Mais comment éviter alors, lorsque l'on pense avoir eu un contact direct avec la Réalité et que l'on est convaincu d'être dépositaire d'une compréhension directe du monde, la tentative prophétique de guider les autres, ceux qui n'ont pas vécu cette expérience, vers le droit chemin ? Comment ne pas tomber dans le prosélytisme religieux que l'on abhorre pourtant au sortir de l'expérience ? Beaucoup d'expérimenteurs ont la conviction que les religions sont nées d'expériences similaires à la leur, nécessairement personnelles et paroxystiques, puis retranscrites dans un langage qui pouvait parler aux gens vivant à une époque

¹²¹C'est d'ailleurs certainement de cette même porte que parle Marie de Solemne lorsqu'elle décrit son ERV (https://www.youtube.com/watch?v=KcDxdn_hvQc): « J'ouvre la porte pour que tu voies [c'est « ILCA » qui parle, c'est-à-dire l'être de lumière que Marie de Solemne a bien dû nommer, sans savoir trop quel substantif utiliser pour cela...], mais ensuite quand tu vas partir, tu auras à apprendre à ouvrir la porte toi-même... » Et Marie Solemne de rajouter : « cette porte existe chez tous les humains, mais elle s'entrouvre de temps en temps, ou s'entrouvre complètement parce que certains font un travail énorme, enfin je sais pas... ».

¹²²On peut à ce propos noter la manière dont les différentes cultures décrivent les étapes que nous aurons à franchir après la mort de notre corps : étapes qui semblent en grande partie influencées par la culture à laquelle se rattachent ces récits. Ceci n'est cependant pas une preuve que les récits s'inspirent d'éléments culturels pour se bâtir ; mais proviennent peut-être plus du fait que les expériences qui sont à l'origine de ces récits sont elles-mêmes teintées d'un arrière fond culturel que l'expérience tient à respecter. Un chinois ne verra par exemple jamais le Christ lors de son ERV, ni un musulman le Bouddha : cela ne veut pas dire autre chose si ce n'est que, comme le dit Laurence, chacun vit l'expérience à la mesure de ce qu'il est capable de reconnaître...

déterminée, dans une culture déterminée¹²³. C'est aussi plus ou moins l'idée de Bergson¹²⁴, si on élargit le cadre de ces expériences paroxystiques aux grandes révélations mystiques des pères fondateurs de nos religions monothéistes, d'Abraham à Mahomet en passant par Jésus Christ (ou, dans un cadre non monothéiste, le Bouddha Siddhartha). L'élan spirituel qui ouvre une brèche dans les religions instituées se fait alors sous la pression d'une expérience individuelle, d'une émotion personnelle, ou plutôt sous l'aspiration d'un *idéal vécu*, qu'il faut maintenant absolument communiquer. Le mystique est alors souvent, et paradoxalement, celui qui ouvre et celui qui ferme. En s'opposant au sous-bassement culturel et dogmatique dont il est lui aussi le « produit », il permet à une institution en voie de sclérose de regagner le mouvement évolutif de la vie : il « révolutionne » la religion. Mais en s'entourant de prosélytes qui n'auront à cœur que de systématiser ses enseignements afin de les pérenniser, dans une volonté d'assurance temporelle, il crée la nouvelle institution, fermée sur elle-même, à laquelle d'autres s'opposeront par la suite. Le mouvement de la religion, entre ouverture et fermeture, statique et dynamique, se fait donc pour Bergson dans un élan spiralaire plutôt que linéaire : il n'échappe pas au mouvement de l'évolution de la vie en général. Ne pourrions-nous pas alors projeter ce mouvement hélicoïdal sur la réception et l'intégration des ERV dans la vie des expérienceurs ? Agnosticisme et tentation prophétique sont-ils vraiment à opposer ? Le long témoignage de Vannina peut nous éclairer sur ce point :

*« ... **Me soumettre sans comprendre? Jamais !** Étrangement, je devenais réfractaire à toute autorité abusive, et non justifiée.*

J'avais un contrat, appliqué en moi depuis mon expérience de reprise de conscience. Je ne devais convertir personne, ne convaincre personne, car l'absolue vérité est que chacun doit choisir sa propre route. Même si je me trouvais persuadée que la personne se fourvoyait, je ne devais rien dire, si elle ne me demandait rien.

J'ai vécu des moments où la langue me brûlait, des problèmes évidents se profilaient, j'avais des bouts de solution, des bouts de simplification, mais tant que personne ne me demandait je devais rester là sans rien faire, muette.

Laisser les autres croire que la mort est la fin de tout. Laisser quelqu'un se faire laminer par l'abus de pouvoir d'un autre (bon là je plaide coupable, j'étais souvent saisie du syndrome de Zorro et je volais au secours des autres, et c'était parfois une erreur), voir des personnes se faire maltraiter et abuser parce qu'elles se sentaient trop faibles, trop amoureuses, alors qu'il suffisait qu'elles apprennent à s'aimer elles-mêmes d'abord et avant tout pour être mieux aimées et respectées.

Bref, ma vie était une souffrance. (...) Je souffrais d'être contrainte à l'impuissance, je souffrais de ne pouvoir hurler aux prêtres catholiques qu'ils étaient, pas tous mais pour la plupart, des crétiens esclavagistes qui faisaient stagner l'évolution spirituelle de l'humanité. Je prenais en grippe, tous les maîtres, gurus, et autres illuminés et extrémistes, qui manipulaient les foules pour leur propre bénéfice.

¹²³C'est aussi l'hypothèse que propose Daniel Maurer dans *La vie à corps perdu* : les religions seraient nées de la tentative de formaliser les enseignements tirés d'expériences de mort imminente, ou d'expériences paroxystiques similaires...

¹²⁴Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, chapitre 3. Bergson examine dans ce chapitre la seconde source de morale et de religion, à savoir la source « mystique ». Loin d'émaner d'une « pression » sociale, chargée de lutter contre l'individualisme et la peur congénitales à l'intelligence humaine, cette source s'exprime plutôt comme une « aspiration » qui entraîne l'intelligence bien loin de ses lieux communs, et l'oblige à inventer un nouveau langage, une nouvelle figuration, un nouveau corps pour incarner ce qu'elle perçoit en esprit. C'est à chaque fois la naissance d'une nouvelle religion, incommensurable avec celle qui l'a vue naître, au sein de laquelle elle est apparue.

Plus tard aux mariages de mes amis, quand j'entendais le discours culpabilisant et bêtant du prêtre, j'avais envie soit de rire aux éclats, soit de rugir contre le crime contre l'Amour véritable, que ce représentant d'une soi-disant religion d'amour commettait. »¹²⁵

Cet extrait de témoignage est révélateur de la position paradoxale dans laquelle l'ERV plonge la personne l'ayant vécue : d'un côté un agnosticisme des plus exigeants, d'un autre une conviction inébranlable et une forte tentation de montrer à autrui la voie que l'on a soi-même acquise.

En premier lieu, on retrouve pleinement dans ce témoignage le refus de croire en un système de valeurs qui s'impose plutôt qu'il ne se justifie : les prêtres, les gourous, les maîtres, les parents, et en général *l'autorité* sont pointés du doigt dans leur aspect dogmatique et prosélyte : « *je devenais réfractaire à toute autorité abusive, et non justifiée* ». Il n'est plus question de se soumettre mais d'examiner, ce qui est le fer de lance du scepticisme et de l'agnosticisme, dont le philosophe Alain a résumé le programme en une simple phrase : « penser, c'est dire non »¹²⁶. C'est donc bien l'aspect *autoritaire* et *arbitraire* de l'autorité qui est ici remise en question, que ce soit une autorité terrestre (il faut rappeler que Vannina a 15 ans lors de sa première ERV : elle est donc encore sous l'autorité du système scolaire) ou l'autorité spirituelle de l'Église ou des diverses sectes qui nous proposent chacune un programme sotériologique (c'est-à-dire visant à sauver notre âme pécheresse). Mais d'un autre côté, l'origine évident de cet agnosticisme est une conviction forte, inébranlable : « *je n'aurais laissé à personne le droit de contester cette toute nouvelle vérité qui venait de s'offrir à moi* ». Si l'autorité terrestre et donc relativisée dans sa portée épistémologique, c'est avant tout au regard d'un système de valeurs qui apparaît lui-même comme absolu et incontestable, véritable norme de jugement pour tout énoncé simplement « terrestre ». Et cette connaissance absolue pourrait se résumer en une simple phrase : « Dieu est Amour, nous sommes Amour, nous devons comprendre et propager l'Amour ». Tout un programme !

Ceci explique cette tentation récurrente d'aider son prochain, de lui indiquer la voie, de lui montrer où il pêche et comment il peut s'améliorer : bref de le diriger ! Mais ceci n'est pas possible, aux dires de Vannina, car parmi les bagages que l'expérienceur rapporte de son voyage aux confins de la conscience, il y a cet impératif, clair et indiscutable : « *l'absolue vérité est que chacun doit choisir sa propre route*. » Sinon l'incarnation n'aurait plus de sens, elle qui vise, selon les convictions des expérienceurs, à créer en chacun les conditions de sa propre évolution. Mais alors quoi ? Laisser un individu qui souffre tourner en rond dans le cercle vicieux qu'il a lui-même fabriqué, sans lui donner la chance d'en sortir ? Ne pas aider son prochain ? Ce serait contraire à la mission que Vannina rapporte de son expérience : « *donner et montrer plus d'amour aux autres, être plus ouvert aux autres, plus généreux*. » Là est tout le paradoxe de l'aide apportée à autrui : elle peut lui être salutaire en le sortant d'un cercle dont il ne peut se sortir tout seul ; mais elle peut tout aussi bien le priver de la possibilité de se rendre compte par lui-même de l'erreur dans laquelle il est : ce serait alors de l'assistanat d'un côté et de la soumission de l'autre. C'est pour cette raison que Vannina précise qu'il est nécessaire d'attendre qu'autrui nous demande de l'aider pour lui proposer notre aide : il témoigne alors d'une conscience (même minimale) de sa propre condition, et possède en lui les ressources nécessaires pour sortir du cercle dans lequel il s'est enfermé. Le paradoxe pourrait alors être reformulé de la manière suivante : il serait nuisible de chercher à aider celui qui ne peut pas bénéficier de notre aide, n'étant pas encore prêt à accepter qu'il a lui-même contribué à

¹²⁵ Témoignage de Vannina, source IANDS-France.

¹²⁶ « Penser, c'est dire non. Remarquez que le signe du oui est d'un homme qui s'endort ; au contraire le réveil secoue la tête et dit non. Non à quoi ? Au monde, au tyran, au prêcheur ? Ce n'est que l'apparence. En tous ces cas-là, c'est à elle-même que la pensée dit non. Elle rompt l'heureux acquiescement. Elle se sépare d'elle-même. Elle combat contre elle-même. Il n'y a pas au monde d'autre combat. Ce qui fait que le monde me trompe par ses perspectives, ses brouillards, ses chocs détournés, c'est que je consens, c'est que je ne cherche pas autre chose. Et ce qui fait que le tyran est maître de moi, c'est que je respecte au lieu d'examiner. Même une doctrine vraie, elle tombe au faux par cette somnolence. C'est par croire que les hommes sont esclaves. Réfléchir, c'est nier ce que l'on croit. Qui croit ne sait même plus ce qu'il croit. Qui se contente de sa pensée ne pense plus rien. » (Alain, *Propos sur les pouvoirs*)

créer la situation nuisible qu'il subit ; au contraire celui qui se rend compte de ce point a déjà fait la moitié du chemin, l'aide apportée par autrui ne fait alors qu'accélérer le processus qu'il a contribué à mettre en place. Et c'est peut-être là que pèchent principalement les religions instituées. En donnant à tous des prescriptions communes et impersonnelles d'une part ; et en cherchant systématiquement à « sauver » les âmes qui se perdent d'autre part, elles sont doublement contre-productives : non seulement elles ne résolvent pas le problème dont la personne n'est pas toujours prête à accepter la responsabilité, mais elles la soumettent à une autorité qui la déresponsabilise d'autant plus. Ajoutez l'élément externe longtemps invoqué par les religions (le côté maléfique, donc extérieur, du mal : le Diable !), et vous obtenez une totale déresponsabilisation du sujet. Voie sans issue.

A cela s'ajoute un problème non négligeable : c'est que même la personne qui demande de l'aide n'est pas toujours prête à la recevoir ; au contraire il arrive que sa demande soit une stratégie pour entraîner dans son propre cercle vicieux le bon samaritain qui se gausse d'avance de pouvoir à lui seul la sortir de son enfer quotidien. C'est pour cette raison que Marie-Christine, une autre emiste, affirme que « *quant à l'altruisme, je crois qu'il ne faut pas confondre « aider les autres » et aider « tous les autres ». Si je rencontre quelqu'un de malsain pour moi, je ne l'aide pas. Je ne veux pas participer à son mode de vie* »¹²⁷. En réalité, et c'est peut-être là que le bat blesse, il faut se rendre compte que la tentation de vouloir sauver les autres (tous les autres!) malgré eux est très souvent la conséquence symptomatique d'une blessure intérieure que l'on a pas encore réussi à soigner. Il faut donc se méfier de cette tentation, que Vannina appelle le « syndrome de Zorro », et que la psychologie actuelle appelle le « syndrome du Sauveur »¹²⁸. Or le « Sauveur », celui qui se sent investi de cette mission sotériologique, attire inexorablement les individus en déséquilibre émotionnel ou en manque d'estime personnelle, ceux qui cherchent désespérément de leur côté à attirer à eux des personnes aimantes dont ils pourront se nourrir. Le cercle vicieux de la dépendance nocive se crée donc très facilement entre celui qui cherche à aider et celui qui attend de l'aide : l'un ayant l'impression fictive de combler son propre manque en donnant à l'autre ; l'autre se nourrissant du premier comme un parasite se nourrit de son hôte, le vidant bientôt encore plus et le laissant dans un état de vacuité insupportable. D'où les reproches, le ressentiment, la haine bientôt : conséquence paradoxale d'un amour mal partagé. C'est pour cette raison que Marie-Christine affirme qu'avant de vouloir sauver les autres, aider les autres, il faut d'abord s'assurer que l'on a en soi les ressources pour ne pas tomber dans le piège de la dépendance affective, et surtout que l'on a compris les raisons pour lesquelles on voulait être un « Sauveur ». « *J'ai compris ce qu'était l'autre, pourquoi nous étions là : pour remplir notre fonction. L'autre est une partie de moi, je m'en occupe parce que je suis là pour m'en soucier. Je m'occupe également mieux de moi-même, j'attends moins des autres, donc je compte d'abord sur moi. Ce qui me renforce pour m'ouvrir à Autrui. Nous sommes là pour aider l'autre mais sans se perdre, nous avons un travail d'évolution, de perfectionnement de soi à effectuer.* »¹²⁹

Or si le syndrome du Sauveur est relativement fréquent chez les individus souffrant d'un manque d'amour (durant leur enfance, en général), il est clair qu'il peut aussi être un écueil vers lequel de nombreux expérimentateurs se dirigent au sortir de l'expérience, tant leur sensibilité à la souffrance d'autrui s'est développée à un point extrêmement douloureux :

« Le calvaire quotidien que cela engendre de vivre au milieu de barbares ignorants, je ne vous en parle pas. C'est comme un papier de verre sur la peau, jour et nuit. Oui j'étouffe dans votre monde, (...) je n'en peux plus des injustices, je n'en peux plus de votre aveuglement, je n'en peux plus que vous fassiez n'importe quoi de vos existences en plongeant dans le matérialisme absolu niant totalement la recherche intérieure du pourquoi de votre existence. Assez que vous tuiez les plantes comme si elles n'étaient rien, que vous preniez la vie des animaux pour survivre, sans la moindre gratitude pour leur sacrifice, que vous pensiez être les rois de la Terre et que vous

¹²⁷Témoignage de Marie-Christine, in *Le voyage interdit*, p. 128

¹²⁸Cf le très riche ouvrage de Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger paru en 2012 aux éditions Eyrolles : *Le syndrome du sauveur. Se libérer de son besoin d'aider les autres.*

¹²⁹Témoignage de Marie-Christine, in *Le voyage interdit*, p. 128

détruisiez tout ce qui vous entoure en pensant que cela va donner un sens à votre existence d'égoïstes »¹³⁰.

Paradoxalement, la rage dont témoigne cet extrait dénote avec l'Amour qui est prôné par l'expérienceur ; et pourtant c'est dans un tout indissociable que se donnent ces deux sentiments : « la rage de voir notre monde s'auto-détruire »¹³¹ alors que son principe essentiel est l'Amour, dira une chanteuse contemporaine ayant vécu des expériences paroxystiques proches des ERV décrites dans ce chapitre : « la rage vient de l'Amour, parce que sans Amour y'a pas la rage. On se bat parce qu'on aime les gens et qu'on aime notre Terre »¹³². C'est peut-être bien le problème majeur que doivent affronter ceux qui ont eu une expérience de l'Amour inconditionnel et qui assistent, impuissant, à la lenteur de l'évolution d'une conscience collective qui ressemble, pour reprendre les mots d'Huxley, au flux-reflux de la vase dans une vaste mare¹³³... D'où la question finale de cet ouvrage : faut-il croire et espérer qu'une évolution réelle de la conscience collective soit possible, ou bien se résigner, comme certains emistes, à constater que le monde dans lequel nous vivons actuellement est plus proche de l'enfer que les images qu'inventent les théologiens pour entretenir la peur ? Et d'abord, quel rôle ont à jouer, dans l'évolution de la conscience collective, ceux qui ont vécu d'une manière ou d'une autre une expérience paroxystique ? Prophètes ? Gourous ? Ou marginaux ?

ii) Croire en l'évolution de la conscience collective.

En d'autres termes, la question pourrait être posée comme ceci : faut-il se résigner à considérer que l'expérience de la liberté intérieure est nécessairement marginale, paroxystique et utopique, fruit de quelques individualités libérées ; ou bien pouvons-nous espérer que notre monde, celui dans lequel on vit extérieurement, fasse de plus en plus collectivement l'expérience de cette liberté qui ne se vit pourtant que dans l'intériorité d'une conscience ? Ou encore : peut-on croire en l'éveil d'une véritable conscience collective ? Peut-on espérer que cette conscience collective s'ouvre à l'expérience de la liberté comme on peut espérer que quelques consciences individuelles le fassent de temps en temps ? Cette conviction peut certes faire penser au courant « New Age » qui semble plus une profession de foi qu'une analyse philosophique ; pourtant des philosophes comme Teilhard de Chardin¹³⁴ ou encore Henri Bergson n'ont pas hésité à affirmer qu'il était possible de concevoir cette évolution non sur le plan de l'individualité seulement, mais encore de la conscience collective. Les dernières pages du tout dernier ouvrage de Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, sont d'ailleurs consacrées à cet épineux problème : l'évolution de l'humanité devra-t-elle attendre encore et toujours l'apparition de « grands hommes » ou de « sages » à imiter ; ou bien le mouvement évolutif ne partira-t-il pas d'en bas, du commun des mortels ?

¹³⁰Extrait d'un texte datant du 18 Mai 2013, « De la condition d'emiste incarné », visible sur le site de l'IANDS-France : http://iands-france.org.pagesperso-orange.fr/res_paroles.html#vannina2013

¹³¹Keny Arkana, extrait des paroles de sa chanson-phare : « La rage » (dans l'album *Entre ciment et belle étoile*). A noter : nous avons légèrement modifié les paroles, qui étaient originellement : « la rage de voir notre putain d'monde s'autodétruire ».

¹³²Keny Arkana, extraits de la chanson « Les chemins du retour », dans l'EP « Désobéissance civile ». A écouter aussi : la chanson « A l'ombre des jugements », dans l'EP « L'esquisse 2 » : « La rage vient de l'amour mais reste une force neutre, elle doit revenir à l'amour car le monde des hommes est l'unique fausse note... Sans ça, c'est devenir semblables à tous ceux qu'on combat ! »

¹³³« La mentalité collective de l'homme possède un degré élevé de viscosité et il coule d'une position à l'autre avec la prudente lenteur d'une vague de vase qui se retire », dira Aldous Huxley dans sa toute dernière conférence : *La culture et l'individu* (1963).

¹³⁴Pierre Teilhard de Chardin est un géologue et paléontologue de renom, mais il est aussi profondément chrétien et philosophe. Il cherche dans son ouvrage principal, *Le Phénomène Humain*, à relier les deux directions (science et religion) dans une conception holistique de l'Histoire : l'évolution planétaire des consciences humaines ne pouvant pas ne pas s'harmoniser graduellement pour former un réseau global de communications et de pensée qu'il nomme la « noosphère » (du grec « nous », l'esprit ou la raison ; la oosphère serait donc un peu « l'ère de la raison globale » qui l'emporte sur les mentalisations particulières).

« Qu'un génie mystique surgisse ; il entraînera derrière lui une humanité au corps déjà immensément accru [par le progrès technique], à l'âme par lui transfigurée. (...) Mais ne comptons pas trop sur l'apparition d'une grande âme privilégiée. A défaut d'elle, d'autres influences pourraient détourner notre attention des hochets qui nous amusent et des mirages autour desquels nous nous battons. (...) Notre cerveau (...) est l'organe de l'attention à la vie. Mais il résulte de là qu'il doit y avoir, soit dans le corps soit dans la conscience qu'il limite, des dispositifs spéciaux dont la fonction est d'écarter de la perception humaine les objets soustraits par leur nature à l'action de l'homme. Que ces mécanismes se dérangent, **la porte qu'ils maintenaient fermée s'entrouvre** : quelque chose passe d'un « en dehors », qui est peut-être un « au-delà ». C'est de ces perceptions anormales que s'occupe la science psychique. On s'explique dans une certaine mesure les résistances qu'elle rencontre. Elle prend son point d'appui dans le témoignage humain, toujours sujet à caution. (...) Mais même si l'on ne retient qu'une partie de ce qu'elle avance comme certain, il en reste assez pour que nous devinions l'immensité de la **terra incognita** dont elle commence seulement l'exploration. Supposons qu'une lueur de ce monde inconnu nous arrive, visible aux yeux du corps. Quelle transformation dans une humanité généralement habituée à n'accepter pour existant que ce qu'elle voit et qu'elle touche ! L'information qui nous viendrait ainsi ne concernerait peut-être que ce qu'il y a d'inférieur dans les âmes, le dernier degré de la spiritualité. Mais il n'en faudrait pas davantage pour convertir en réalité vivante et agissante une croyance à l'au-delà qui semble se rencontrer chez la plupart des hommes, mais qui reste le plus souvent verbale, abstraite, inefficace. »¹³⁵

Il faut remarquer que Bergson, dans cet extrait, ne parle absolument pas des ERV, dont le phénomène n'était que très peu connu et certainement très marginal à l'époque de l'ouvrage (1932). Pour le philosophe, ce sont les recherches en parapsychologie (et notamment l'étude des phénomènes de télépathie, de communication intuitive ou encore de conscience élargie) qui feront évoluer les convictions et offriront une masse critique de données suffisantes pour faire bouger l'inertie de la mentalité collective vers une conception plus spirituelle que matérielle. Or, force est de constater que sur ce point, les recherches stagnent quelque peu depuis un siècle : nous n'avons quasiment fait aucun pas dans le domaine de la para-psychologie et de l'étude des phénomènes paranormaux comme la télépathie, la télékinésie, la communication avec les esprits de la nature ou les emprunts de personnes décédées ; et ce n'est pas dans ce domaine qu'il faut espérer la naissance d'un mouvement d'éveil des consciences. Par contre (ce que Bergson ne pouvait certainement pas imaginer!) l'augmentation impressionnante du nombre de récits d'ERV (entre autres récits d'expérience paroxystiques), la médiatisation du phénomène et l'intérêt scientifique qui semble lui être lié : tout ceci est à la fois moteur et révélateur d'une évolution des consciences. On pourrait remarquer, d'un point de vue strictement mécaniste, que les progrès incroyables de la médecine de réanimation ne sont pas pour rien dans l'accélération du phénomène. On pourrait ironiser, d'un point de vue plus spiritualiste, sur les conséquences qu'ont cette accélération des ERV sur le dépassement du paradigme matérialiste qui en est pourtant la principale cause¹³⁶. On pourrait enfin, d'un point de vue plus ésotérique, affirmer qu'il ne s'agit pas d'autre chose que d'un phénomène historique *finalisé* : l'évolution spirituelle de la conscience globale utilisant le matérialisme scientifique pour servir ses propres intérêts, tel le marteau qui doit s'éloigner de la cible afin de la frapper avec plus de force. Tout ceci n'est que supposition, bref, croyances. Toujours est-il que la réalité nous montre une masse de plus en plus importante de témoignages d'individus vivant une expérience qui remet totalement en question le paradigme sur lequel ils avaient construit leur vie ; les obligeant à se réinventer totalement, pour le meilleur ou pour le pire. Aujourd'hui encore taxés de malades

¹³⁵Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, pp. 382-387

¹³⁶« N'y a-t-il pas une certaine ironie dans le fait que ce soit notre technologie médicale qui ait conduit à cette pléthore d'expériences de proximité de la mort ?... Il y en eut tout au long des siècles passés, mais ce n'est qu'au cours de ces vingt dernières années que nous avons vu la technologie ressusciter des malades : écoutons-les. C'est, à mon avis, un défi lancé à notre société... » Melvin Morse, Extrait de *The NDE : As Experienced in Children*, conférence de l'IANDS-France.

mentaux par certains médecins, ne font-ils pourtant pas partie d'un mouvement global d'évolution des consciences ? Qu'en pensent-ils eux-mêmes ? Si certains expérimenteurs prennent des accents légèrement prophétiques quand il s'agit de parler de conscience globale, d'autres préfèrent rester à leur place : petite fourmi dans l'immensité d'un monde qui évolue inexorablement :

« *L'humanité est à un tournant de son histoire où les forces du bien et du mal se polarisent et sont parfois difficiles à identifier. Nous aurons besoin d'une conscience plus globale pour survivre. Il me semble que la rapide multiplication des expériences de mort imminente un peu partout dans le monde joue un rôle en ce sens. Par cette voie, de plus en plus de gens se rapprochent de leur Être, de leur essence, pour engendrer de nouveaux changements énergétiques. Cela a beau se dérouler de manière souterraine, si un certain nombre de personnes empruntent ce courant, le reste va passer... Le passage est urgent, et les expérimenteurs font sans doute partie de ceux qui peuvent le faciliter. Je suis moi-même heureuse de prendre la parole chaque fois que l'occasion m'en est fournie. Je n'éprouve aucune difficulté à communiquer mon expérience à un auditoire averti. Après tout, des milliers de personnes ont vécu la même chose que moi.* »¹³⁷

« *Ma démarche de témoigner est un peu égocentrique. Je veux raconter cette expérience une dernière fois, pour arrêter de la sacraliser. Si on la projette comme quelque chose qui fait de nous des mutants, alors on ne peut être que déçu. (...) C'est l'humanité entière qui doit muter, pas seulement quelques points de référence inatteignables. Moi je commence seulement à accepter l'incarnation. J'ai l'impression d'être une fourmi et de pouvoir décrire les quelques bouts de gravier qui m'entourent. Peut-être qu'avec ma NDE j'ai poussé un peu plus loin l'horizon, peut-être vois-je un peu plus loin que les autres mortels, qui ne se posent jamais de questions.* »¹³⁸

On voit de nouveau dans la comparaison de ces deux témoignages les deux facettes de l'ERV : d'un côté la *conviction*, ici résolument ésotérique, du rôle que l'expérimenteur doit jouer dans l'évolution des consciences ; d'un autre côté *l'humilité* donnée par la conscience holistique de l'incroyable distance qui sépare la minuscule partie que l'on est de la totalité qui l'englobe. Mais ce que révèlent surtout ces deux extraits de témoignage, c'est que, de quelque manière qu'on le conçoive, l'évolution des consciences individuelles est le seul moteur de l'évolution de la mentalité collective. Que ce soit en posant l'hypothèse (parfois c'est plus qu'une hypothèse : une conviction, une foi...) spiritualiste de l'influence de l'énergie que développe chaque individu en son fort intérieur sur l'évolution de l'énergie globale ; ou bien simplement en constatant que les nombreux témoignages d'ERV ont un impact évident sur les croyances collectives ; toujours est-il que l'évolution d'une mentalité ne se fait jamais de manière abstraite ou « d'en haut » : elle provient des éléments qui en constituent le sous-bassement : les individus. Or ce qui semble clair, dans chacun des de ces deux témoignages, c'est la prise de conscience de la nécessité que l'humanité évolue, qu'elle ne s'arrête pas aux difficultés que son évolution passée l'a amenée à rencontrer. C'est d'ailleurs ce que disait déjà Bergson il y a presque un siècle : « *l'humanité gémit, à demi écrasée sous le poids des progrès qu'elle a fait. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle* »¹³⁹. Force est de constater qu'aujourd'hui ce constat a atteint un degré d'urgence impressionnant : les différentes crises que nous traversons (écologiques, économiques, sociales, politiques, éducatives : bref, culturelles) en sont l'un des symptômes les plus visibles. Mais en même temps l'humanité a les moyens, beaucoup plus qu'il y a un siècle, d'amorcer le virage que Bergson prédisait comme étant une conséquence de la frénésie matérialiste : « *nous savons qu'une frénésie entraîne la frénésie antagoniste. (...) Or le corps démesurément agrandi [de l'humanité] attend un supplément d'âme, et la mécanique exigerait une mystique* »¹⁴⁰.

Mais cette nouvelle mystique n'aboutira-t-elle pas, comme l'ancienne, à une nouvelle

¹³⁷Témoignage de Martine, in *Le voyage interdit*, p. 69

¹³⁸Témoignage de Laurence, in *Le voyage interdit*, p. 178

¹³⁹Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, p. 387

¹⁴⁰Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, pp. 369-379

croyance fermée sur elle-même, une nouvelle transcendance institutionnalisée en système, bref une nouvelle religion ? En d'autres termes, faut-il voir dans le tournant spirituel que Bergson, déjà il y a près d'un siècle, prédisait à l'humanité post-moderne, une nouvelle frénésie réactionnelle et tout aussi dogmatique que la frénésie matérialiste à laquelle elle s'oppose ? C'est certainement cette lecture qui sous-tend l'interprétation de ce nouveau prosélytisme religieux qui se joue actuellement partout dans le monde, au nom de l'islamisme le plus radical et le plus intransigeant possible. C'est toujours, en effet, le mode de vie occidental et consumériste qui est visé par ce réactionnisme et ce dogmatisme religieux. Et c'est toujours la liberté individuelle qui est au centre des critiques de ces nouveaux colons : la liberté incarne en effet le Mal, car elle incarne l'idée de démesure d'un être livré à lui-même, sans transcendance, sans règles et sans limites ; bref « sans foi ni loi ». Mais faut-il alors, pour éviter l'absurdité d'une perte de sens et d'une pseudo-liberté (en réalité licence débridée, comme nous l'avons montré dans le premier chapitre), forcément revenir au dogmatisme le plus radical et le plus meurtrier ? Pouvons-nous sortir du dilemme aporétique entre d'une part une liberté absurde puisque livrée à toutes les influences, et d'autre part un despotisme insupportable, au nom d'une transcendance religieuse ?

Mais ce dilemme ne se joue pas seulement sur le terrain idéologique des prosélytismes religieux : il se joue aussi, et de manière peut-être plus pernicieuse, sur le terrain des valeurs que nous prônons au nom de la planète que nous habitons : *l'écologie*. N'assistons-nous pas en effet à un retour à l'ascétisme, s'accompagnant d'une idéologie intransigeante fondée sur une transcendance imposant des normes d'action et des restrictions drastiques, au nom de la survie de la planète ? Une lecture rapide (et certainement caricaturale, parce qu'amalgamante) des divers mouvements écologistes pourrait nous faire accepter facilement cette hypothèse pourtant un peu simpliste. En effet ne dit-on pas d'une part que la « simplicité volontaire » ou la « sobriété heureuse », qui sont autant de slogans prônés par le mouvement de *décroissance*, sont d'une manière ou d'une autre des formes de récession et de privation ; bref des attaques contre notre liberté de consommer ? Ne pouvons-nous pas d'autre part voir dans les nouvelles politiques internationales au nom de l'écologie une forme inédite de despotisme au nom d'une transcendance trop longtemps négligée : la Nature ? Ne pouvons-nous pas, enfin, voir dans la « Deep Ecology » américaine l'affirmation spirituelle, pourtant indémontrable, qu'il existe un ordre systémique qui dépasse largement l'humain, petite créature parmi d'autres : « Gaïa », ou la planète Terre envisagée comme organisme vivant et conscient¹⁴¹ ? La planète Terre, organisme vivant dépassant de beaucoup les petites fourmis que nous sommes, ne serait-elle pas ce nouveau Dieu, au nom de qui toutes sortes de contraintes dogmatiques pourront être bientôt imposées aux individus ? Toutes ces lectures du nouveau dogmatisme écologiste, en général faites par des mouvements libertaires, se rejoignent vers un même questionnement : saurons-nous nous sortir des crises que traverse la modernité sans remplacer l'ancienne transcendance, le Dieu des religions monothéistes, par une nouvelle transcendance tout aussi oppressante et liberticide ?

Or c'est justement sur ce point que nous avons à prêter l'oreille, bref à « ob-ouir » et à comprendre la portée du message délivré par les ERV. En réalité, ce n'est pas tant *l'agnosticisme* (au sens propre : refus de se prononcer sur l'existence d'une transcendance) que *l'anarchisme* (refus d'obéir à une autorité extérieure arbitraire et dogmatique) qui est la principale conséquence réactionnelle de l'ERV : « *je devenais réfractaire à toute autorité abusive, et non justifiée* »¹⁴². Le retour à une soumission inconditionnelle et irréfléchie à une autorité transcendante n'est plus possible pour les expérienceurs, et la principale chose que semble leur avoir enseigné l'expérience est la volonté intransigeante de prendre leur vie en main et de choisir leur voie, sans se laisser dicter leur conduite par un principe extérieur, fût-il transcendant. C'est en ce sens que l'on pourrait dire, avec Nietzsche, que « *Dieu est mort* » pour eux. Dieu, en tant que principe, fondement et garant d'une conduite normative, « ortho-doxe » (du latin « ortho-doxa » : l'opinion droite) n'est plus légitime : il est un concept dépassé. On pourrait tout aussi bien dire, avec l'ange des *Dialogues*, que

¹⁴¹Voir à ce propos le livre de Peter Russel, *La terre s'éveille. Les sauts évolutifs de Gaïa*, Le souffle d'or, 1989

¹⁴²Extrait du témoignage de Vannina

« *la nouvelle Lumière balaie toute croyance. Celui qui croit en Dieu – s'égarer* »¹⁴³. En effet l'humanité ne peut plus aujourd'hui fonder et légitimer sa conduite en utilisant l'image d'une transcendance normative, principe de lois et de règlements : elle est donc obligée de réinventer sans cesse les principes et les fondements transcendants qui lui permettront de s'orienter dans le nouveau, dans ce qui l'attend. « *Être libre de ses actes* », slogan si cher aux expérienceurs, cela ne veut pas dire « agir inconsidérément » mais, bien au contraire, « être le seul qui puisse, qui doive *répondre de ses actes* devant le tribunal de sa propre conscience ». Et c'est bien ce à quoi nous invite l'expérience de la revue de vie, l'un des invariants de l'ERV : prendre conscience de sa propre responsabilité, non plus seulement au niveau individuel, mais au niveau global. C'est certainement déjà ce que voulait signifier Sartre, paradoxalement au nom de l'athéisme, lorsqu'il affirmait que « *je suis responsable pour moi-même et pour tous, et je crée une certaine image de l'homme que je choisis : en me choisissant, je choisis l'homme* »¹⁴⁴. L'athéisme sartrien et l'anarchisme de l'emiste se rejoignent ici sur un point : sur le refus de confier à autrui la responsabilité de son propre comportement. Il n'y a aucun Dieu, aucune autorité extérieure, fût-elle transcendante, qui puisse décider à notre place de ce qu'il faut que nous mettions en place pour agir conformément à nos valeurs. Nous sommes créateurs, puisque c'est à nous qu'il revient d'agir, de décider de ce que nous voulons être, de ce que nous voulons que l'humanité soit à travers nous.

Mais si « Dieu est mort », alors cela signifie-t-il pour autant que nous sommes, comme le disait Sartre, condamnés à nous choisir à chaque instant *en l'absence de toute transcendance*, seuls et livrés à nous mêmes pour avoir été *dé-livrés* de Dieu ? Faut-il vraiment voir dans le retrait du Dieu qui assurait le fondement des religions et des spiritualités anciennes le retrait de toute transcendance, bref la re-naissance de l'« Homme-Dieu » cher à certains de nos philosophes contemporains ?¹⁴⁵ Sur ce point, les dernières pages du livre de Denis Marquet, *Éléments de philosophie angélique*, sont éclairantes :

« *Avant la modernité, l'ordre social reposait, comme l'univers tout entier, sur un Dieu-fondement garantissant la loi et les valeurs, ainsi que l'autorité de ceux qui avaient pour fonction de les faire respecter. On le nommait, ce n'est pas dénué de sens, « Dieu-le Père ». Or commence avec la Renaissance un processus par lequel ce Dieu-fondement est congédié, ou se retire, c'est une question de point de vue. (...) Le Dieu-fondement est mort. Nietzsche n'avait pas tort de nous avertir que, pour l'humanité, le prix de cet événement était élevé. (...) L'affirmation d'un Dieu-fondement ontologique garantissait la familiarité du monde. On y a des repères, on peut s'y orienter, la connaissance et l'action reposent sur des bases sûres. La mort de Dieu, c'est-à-dire en réalité le retrait du fondement ontologique, plonge l'homme dans un monde étranger. (...) Le défi, pour l'humanité, est d'accepter le retrait du fondement ontologique et ses conséquences : le moi et le monde ne sont plus fondés, leur lien est devenu problématique et l'homme est confronté à une angoisse existentielle inédite. Mais le retrait du fondement ouvre un espace à l'intérieur duquel, si on ne le colmate pas par un substitut¹⁴⁶, peut émerger une nouvelle définition de l'humain.*

¹⁴³Entretien 69, 18-08-44

¹⁴⁴ « Ainsi, la première démarche de l'existentialisme est de mettre tout homme en possession de ce qu'il est et de faire reposer sur lui la responsabilité totale de son existence. Et quand nous disons que l'homme est responsable de lui-même, nous ne voulons pas dire que l'homme est responsable de sa stricte individualité, *mais qu'il est responsable de tous les hommes* (...). Quand nous disons que l'homme se choisit, nous entendons que chacun d'entre nous se choisit, mais par là nous voulons dire aussi qu'en se choisissant, il choisit tous les hommes. En effet, il n'est pas un de nos actes qui, en créant l'homme que nous voulons être, ne crée en même temps une image de l'homme tel que nous estimons qu'il doit être. (...) Ainsi, notre responsabilité est beaucoup plus grande que nous ne pourrions le supposer, car elle engage l'humanité toute entière. (...) Ainsi je suis responsable pour moi-même et pour tous, et je crée une certaine image de l'homme que je choisis; en me choisissant, je choisis l'homme. » Jean-paul Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*

¹⁴⁵Cf *L'homme-Dieu, ou le sens de la vie*, de Luc Ferry, paru en 1996 aux éditions Grasset et Fasquelle. Dans cet ouvrage, l'auteur d'attache à désacraliser l'idée d'une transcendance (« humaniser le divin ») pour en réinvestir l'humanité ainsi à nouveau divinisée.

¹⁴⁶« Le Dieu-fondement, se retirant, laisse un vide si angoissant qu'aussitôt, le réflexe est de mettre autre chose à sa place. Devient ainsi fondement ou bien le moi devenu sub-jetum, ou bien quelque identité sociologique plus ou

(...) Aujourd'hui, tout l'humain est à réinventer. Chaque dimension de notre existence la plus quotidienne est affectée par une évolution historique qui transforme radicalement le sens de l'expérience humaine. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de prendre du recul et d'éclairer le petit par le grand. (...) L'autorité, aujourd'hui, celle du père mais aussi de tout éducateur, et celle encore du politique, ne peut avoir d'autre fondement que **la véritable transcendance immanente à l'humain**, cette puissance du désir à l'œuvre dès l'aube de notre vie. Contre la domination organisée du non à la vie [=la pulsion] qui produit un monde orienté vers la mort de l'humain, la clé est de bâtir une éthique et une politique du désir. (...) C'est le travail, aride mais nécessaire, auquel nous sommes tous appelés, et qui consiste à nous délivrer de la **pulsion** pour toucher en nous-mêmes le véritable propre de l'homme, notre dimension de **mystère**, cette **transcendance** intérieure qui est **désir** insatiable du nouveau en soi-même, en autrui comme en toute chose. Ainsi deviendrons-nous capables d'aimer et de créer, et, d'une vie pleine de sens parce que gorgée de vie, naîtra un monde véritablement humain.

(...) Il est temps d'entrer dans cette aventure enthousiasmante de l'initiation au vivant : il est temps de vivre un humanisme du oui. »¹⁴⁷

Il n'est pas aisé de saisir toute la portée de ce passage très dense, si l'on n'a pas lu l'ouvrage de Denis Marquet dans son entièreté. Mais ce qu'il faut principalement comprendre ici, c'est que le « retrait de la transcendance » qui caractérise la modernité (en bref : « Dieu est mort ») ne s'accompagne pas nécessairement d'un retour à l'arbitraire le plus total, et à l'abrutissement de chaque « petit dieu » dans la pulsion insatiable et dans le caprice infantile. Si c'était le cas, alors il serait peut-être nécessaire de restaurer un Dieu pourtant déjà vieux ; ou de tenter de créer un nouveau Dieu, que ce soit dans le domaine religieux, dans le domaine politique, dans le domaine économique ou encore dans le domaine écologique (et « Dieu sait » ce que cela pourrait occasionner de nouveau dogmatisme, de nouveau prosélytisme et de nouvelles entraves à la liberté de chacun...). Mais il est possible d'envisager que l'humain – s'il parvient à se reconnaître et à se recentrer sur lui-même au lieu de se fuir dans une transcendance extérieure ou dans ses propres pulsions – possède en germe une transcendance extraordinairement puissante. Et cette transcendance, que certains appellent « potentiel », d'autres « inconscient » ou « supra-conscient », d'autres encore « maître intérieur » ou « ange » : c'est tout simplement la puissance de notre propre *désir*, de notre propre affirmation de Soi. Mais il faut alors rappeler que ce « désir » créateur n'a rien à voir avec la *pulsion* qu'il faudrait satisfaire de suite, ou encore avec le *besoin* qui exprime son urgence dans la souffrance que l'on est porté à faire disparaître par le comportement approprié. Tout comportement qui tend à combler un manque, à faire disparaître le vide en le remplissant de quelque chose (une action compulsive, une consommation quelconque, un plaisir éphémère) tend à entretenir ce manque et à le renforcer. C'est ainsi, comme nous l'avons déjà montré dans la partie précédente¹⁴⁸, que l'on entretient une dépendance à ses propres frais et que l'on nie sa liberté ; mais c'est surtout ainsi que l'on passe à côté de la valeur de son désir, de la portée transcendante de la tension qu'il crée en nous. Car si l'on ne cherche pas à réduire cette tension dans la satisfaction compulsive, on peut réaliser à quel point la tension est pour nous une « Voie » (pour reprendre les

moins laïquement divinisée : (...) : la nation (le nationalisme), la patrie (le patriotisme), le peuple (le fascisme), la race (le nazisme), le prolétariat (le marxisme), etc. » (Denis Marquet, *Éléments de philosophie angélique*, p. 280)

¹⁴⁷ Denis Marquet, *Éléments de philosophie angélique*, pp. 277-311

¹⁴⁸ Voir à ce propos toute l'analyse (faite au chapitre III, B, 1, a) de l'obéissance véritable au désir, dans son opposition d'une part au passéisme fataliste, et d'autre part à l'abandon licencieux à la pulsion. Il faut rappeler à ce propos que le désir tient certainement son étymologie du latin « desiderium », qui signifie « la nostalgie d'une étoile, le regret d'un astre perdu, le manque douloureux d'un objet céleste ayant disparu » (voir note 392 p. Erreur : source de la référence non trouvée). A ce titre, on peut remarquer que l'idée d'une transcendance est contenue dans l'étymologie-même du concept de désir : c'est peut-être la nostalgie de cet état de perfection, dans laquelle était l'âme avant de s'incarner, que tout désir tend à vouloir symboliser d'une manière ou d'une autre. Cela pourra être relié à notre analyse (au chapitre IV, B, 2, a) des raisons potentielles pour lesquelles le commun des mortels définit si spontanément la liberté comme « absence de contrainte », en faisant ainsi un objet de désir qui occasionne tant d'erreurs et de voies sans issue (voir note 666 p. 27 ; ou 669 p. 28)...

propos de l'ange des *Dialogues*) ouverte vers ce qui nous dépasse, vers une expansion de soi. Ce n'est donc pas, finalement, dans un « humanisme du non », humanisme qui ferait de l'homme un être *déraciné*, sans valeurs, sans direction et sans idéal transcendant, que l'on peut trouver la source d'une authentique liberté. Ou, pour parler en d'autres termes, ce n'est pas parce que l'humain doit sans cesse se réinventer, et créer par son désir les valeurs qui sont motrices pour son action, qu'il doit à la fois nier ses origines et nier sa finalité, sa direction. Sans passé et sans futur, comme pourrions-nous nous orienter et agir avec *sens* ?

Dire « oui » à la vie, ce serait donc être capable de tenir ensembles ces deux propositions pourtant apparemment incompatibles : que nous sommes *seuls* à pouvoir donner un sens à notre action (ce qui est le postulat de l'existentialisme), mais que nous ne sommes pas « délaissés », livrés à nous-même en l'absence de toute aide (ce qui est le postulat du spiritualisme). En premier lieu, il faut reconnaître que cet « humanisme du oui », dont parle Denis Marquet, peut à l'évidence être mis en perspective avec la nécessité, dont parle l'ange des *Dialogues*, d'accepter que chaque acte, chaque choix que je fais est entièrement nouveau et inédit, du moins si je ne le repose pas sur des vieilles valeurs ou des vieilles habitudes. Dire « oui » à la vie, c'est donc accepter cette nécessité de créer à chaque instant sa vie et ses valeurs, confiant dans le fait que la vie répondra « oui » à notre désir d'agir et de créer du nouveau. En second lieu, s'il y a une transcendance qui puisse nous donner cette confiance propice à l'action libre, ce n'est donc pas à l'extérieur mais à l'intérieur de soi qu'il faut la chercher. Mais cette transcendance ne se réduit toutefois pas au solipsisme infatué d'un Moi qui se croit seul maître à bord ; oubliant, comme le rappelle Jung, que le Soi inconscient déborde largement l'étroitesse d'une conscience déracinée. Le Soi de Jung, c'est tout aussi bien l'ange des *Dialogues* ou l'Être de Lumière des témoignages d'ERV : c'est cette partie divine en nous qui est une réserve inépuisable de sagesse et d'expériences, mais qui refuse catégoriquement de nous diriger pour nous laisser assumer notre liberté d'action. Nous sommes donc à nous-mêmes notre propre transcendance, puisque nous sommes en germe quelque chose d'infiniment plus grand que tout ce que nous pouvons nous imaginer à l'aide de notre petit entendement. Nous serions donc des... Dieux ? Peut-être plutôt des apprentis-dieux, ou encore des « apprenti-sages », tentant de créer dans la matière, à l'aide de la puissance de leur désir, la marque de l'infinité de leur essence. C'est bien ce que semble nous enseigner Laurence, expérienceuse, après avoir traversé tous les écueils de cette expérience paroxystique :

« J'ai compris que le « Christ » est une entité constituée de toutes les parcelles divines ouvertes dans l'homme. Chaque nouvelle conscience divine qui s'éveille se greffe à ce principe. C'est à travers l'homme que quelque chose se passe, et c'est le sens de l'incarnation. C'est cette chose qui se réalise en l'homme qui le fait fils de Dieu. Bien sûr, le tout sera toujours supérieur à la somme de ses parties ; mais l'homme en est le catalyseur. Christ (qui n'a rien à voir avec Jésus) est un corps, une manifestation spirituelle. Tout le reste en est un symbole. (...) Et il n'y a que nous qui puissions décider de faire partie de ce principe-là, en fermant ou en ouvrant. C'est comme cela que je comprends le bien et le mal. La malédiction c'est la séparation. Le Christ, c'est un principe avec un grand P. Il n'est ni dans l'espace ni dans le temps. C'est à la fois une loi d'astrophysique, une loi spirituelle, une loi d'amour... (...) Comment dire ? Je n'ai pas les mots, cela dépasse la mesure de mon entendement. »¹⁴⁹

Seuls mais accompagnés. Responsables mais non délaissés. Libres mais non inconscients. La liberté individuelle, loin d'être une bulle isolée dans un monde de contraintes, est donc ce qui en compose la structure, ce qui en file la trame : l'humanité se libère par la libération des individus. Mais ce qui est le plus intéressant ici, c'est que ce qui se joue au niveau de chaque individu, dans sa quête de liberté, se joue aussi au niveau de l'humanité, de manière plus globale. Car, comme le rappelle Jung, « *la problématique que rencontre dans sa vie diurne tel ou tel rêveur ne lui est pas propre, mais est elle-même éminemment collective. (...) Nous découvrons toujours en un malade un*

¹⁴⁹Témoignage de Laurence in *Le voyage interdit*, p. 176

*conflit qui, à un certain point, tient aux grands problèmes de la société, de sorte que lorsqu'on s'est avancé jusqu'à ce point, le conflit d'apparence individuel du malade se dévoile être un conflit général de son milieu et de son époque. Ainsi la névrose n'est en somme pas autre chose qu'une tentative individuelle de solution (malheureuse, il est vrai) d'un problème général*¹⁵⁰ ».

Or si le névrosé est malade de ne pas avoir réussi jusqu'à présent à résoudre un problème qui se propose à travers lui à l'humanité toute entière, c'est bien parce qu'il n'a pas encore su trouver en lui les ressources pour affronter ce problème, pour défaire ce nœud gordien que lui propose la vie. Et il en va de même de celui qui a vécu une ERV, expérience accélérée et paroxystique de remise en question des vieilles valeurs, des vieux comportements pathologiques : il devra témoigner par sa propre existence de sa capacité à intégrer l'expérience et à en faire un terreau fertile pour agir plus librement, plutôt que de s'enfoncer dans un comportement pathologique de victimisation et de déresponsabilisation. C'est en ce sens que l'on peut dire que les ERV sont de véritables enseignements pour l'humanité actuelle : ils lui enseignent que la liberté ne peut être que dans la libre acceptation de ce que la vie nous propose pour nous faire évoluer, au niveau individuel comme au niveau collectif. En effet il ne suffit pas de témoigner *théoriquement* de son expérience pour convaincre quelqu'un : encore faut-il témoigner *par sa propre existence* de l'effectivité du changement qu'opère l'ERV sur les valeurs et la vie d'une personne. On ne peut jamais enseigner autre chose que ce que l'on est. C'est bien pour cette raison que *l'expérience de la liberté* dans le monde prend nécessairement son fondement dans l'intériorité de l'individu avant de devenir une réalité concrète, palpable.

Or ces « propositions », que la vie nous offre pour nous faire bouger de nos positions figées, ne sont donc pas arbitraires : elles ne sont que la conséquence (« karmique », diraient les bouddhistes, mais avec de surcroît un aspect téléologique, donc orienté) de nos propres agissements, de nos propres manques, de nos propres cercles qu'il est nécessaire de casser pour revenir à l'évolution. En ce sens, on peut dire que les expérienceurs sont les premiers à pouvoir témoigner, par leur vie-même, des effets d'une authentique « crise », et même plus : d'une véritable « catastrophe » au sens étymologique (du grec ancien *kata-strophé* : retournement vers le bas, renversement en forme de déchéance ; événement soudain qui, bouleversant le cours des choses, amène la destruction, la ruine, la mort). Par le bouleversement qu'ils ont vécu, ils sont des « exemples » de ce qui attend l'humanité à un niveau plus global, de ce qu'il faudra qu'elle surmonte, de la « catastrophe » qui se prépare et qui n'est rien d'autre qu'une proposition d'évolution. Mais de ce point de vue, la tentation est grande de faire des expérienceurs les nouveaux prophètes, l'homme nouveau, celui qui représenterait le stade 2.0 de l'humanité et serait un exemple à suivre pour le reste des terriens. Or, force est de constater que cette affirmation représente un double écueil, à la fois pour les expérienceurs et pour l'évolution globale des consciences.

Tout d'abord parce que l'ERV est une expérience paroxystique d'une telle intensité et d'un tel bouleversement qu'elle demande un temps relativement long pour être intégrée dans la vie d'un individu. Ce n'est qu'après des années que les effets « sous-terrains » de l'expérience se manifesteront et aboutiront à une libération véritable de la problématique dans laquelle l'individu était enfermée. Il ne faut donc pas croire, de manière simpliste, que l'ERV soit une « fabrique à prophète ». Si l'on ne peut pas ne pas revenir changé d'une telle expérience, les premiers changements qui se mettront en place dans la vie de la personne seront quasiment toujours négatifs : augmentation de l'intolérance, de la tendance à critiquer, à s'isoler, sentiment d'incompréhension, voire parfois complexe de supériorité et délire paranoïaque ou mégalomane. Les « effets collatéraux » de l'ERV non encore intégrée sont relativement destructeurs pour l'individu, notamment lorsque personne, dans son entourage, ne l'aide à intégrer les différents éléments dans une expérience globale. Pire encore, lorsque l'expérienceur rencontre des personnes ou lit des ouvrages qui le confortent dans l'idée de sa différence ou de sa supériorité, comme en témoigne

¹⁵⁰ « (...) » (*Ibidem*, p. 168)

Laurence, qui dit avoir un jour « trouvé par hasard » *La Source Noire* de Patrice Van Eersel :

« Malheureusement, le chapitre sur les mutants (hypothèse selon laquelle les expérienceurs seraient les prototypes de l'homme de demain : des êtres plus évolués) m'a donné un autre coup de balancier. J'ai tout simplement pensé que je pouvais devenir une mutante et je me suis lancée dans des recherches en développement personnel. Je suis même arrivée à en vivre largement. J'avais trouvé une méthode de marketing très efficace. J'employais un langage complètement spirituel, mais en parfait décalage avec la vie concrète. J'ai vite compris dans quelle pseudo-spiritualité je m'étais fourvoyée. J'ai arrêté net toute cette activité. »¹⁵¹

C'est bien pour cette raison que Laurence affirmera par la suite que « *c'est l'humanité entière qui doit muter, pas seulement quelques points de référence inatteignables* » : mettre la responsabilité de l'évolution de la conscience collective sur les épaules de quelques personnes qui ont vécu une expérience paroxystique est non seulement une forme de déresponsabilisation collective (c'est en chacun de nous que se fait le changement, et non en quelques personnes sensées être supérieures) ; mais c'est aussi encourager le complexe de supériorité de ces personnes que l'on dit « anormales » et retarder la bonne intégration de l'expérience dans leur vie. Rappelons au passage que la véritable foi (ou encore *obéissance*) ne naît pas de l'orgueil ou de la conviction de sa propre capacité à vaincre les obstacles, mais au contraire de l'humilité et de l'acceptation d'une soumission à ce qui nous dépasse : à une *transcendance*. De ce point de vue le sentiment de supériorité et de condescendance que peut éprouver un expérienceur constatant à quel point le monde est à mille lieues d'envisager les valeurs spirituelles qui résultent de son expérience, est un réel obstacle à l'intégration de cette expérience, et donc à sa propre évolution. Là est tout le paradoxe d'une expérience qui devrait donner à la personne, par sa dimension transpersonnelle et holistique, une conscience accrue de sa petitesse et une humilité à toute épreuve ; et qui pourtant la laisse souvent livrée à des sentiments relativement ambivalents, comme en témoigne Vannina :

« Je suis là, vivant au milieu de ce monde où je reste prisonnière, passive par obligation de devoir respecter le rythme de chacun afin qu'il trouve la bonne direction. Sachez que cela se fait sacrément attendre ! Nos dirigeants ne nous font pas prendre la bonne direction, et vous remettez vos destins entre les mains d'âmes qui sont totalement plongées dans l'illusion de l'importance de leur petite vie et de leur ego sur-développé.

(...) Ne me reprochez donc pas de vous engueuler, de maudire ce monde, de me battre pour mes convictions. Je suis incarnée comme vous, et lorsque l'on atteint l'illumination totale, rien de ce qui vous semble juste ou injuste ne nous intéresse plus. La réelle sainteté n'est pas de ce monde et tant que l'on est enfermé dans le corps, celui-ci demande toujours à prendre les rênes, à « sortir » comme une bête en cage qui a faim.

(...) Nous autres expérienceurs ne sommes pas des saints, nous en avons les vellétés, mais nous sommes encore soumis à l'incarnation, parce que c'est ce que nous devons accepter modestement. Être incarné en conscience, âme éternelle éveillée soumise au corps et à l'humanité dans ce quelle a de plus bas, c'est une façon de vous dire: « Je ne suis pas plus haute que vous, mais à la différence de vous je marche sur une route où je suis maître, alors que vous n'êtes maîtres de rien, que vous remettez vos existences entre les mains d'autres âmes incarnées qui ne se souviennent de rien et ne vont rien faire pour vous éveiller, au contraire ».

Si j'étais trop haute en illumination je ne pourrais pas marcher simplement parmi vous, je devrais me retirer de ce monde, et alors mon rôle d'incarnation ne serait pas honoré. Ce rôle qui est de porter un petit panneau indicateur sur lequel est inscrit « il y a peut-être autre chose que ce que tu vois devant toi, réfléchis, réfléchis, souviens-toi, souviens-toi et deviens maître de ton destin sans détruire ton prochain ni rien autour de toi »¹⁵².

¹⁵¹Témoignage de Laurence in *Le voyage interdit*, p. 174

¹⁵²Témoignage de Vannina, source IANDS-France

Il est clair que dans cet extrait de témoignage, ce sont des sentiments ambivalents que nous retrouvons : la *condescendance* par rapport à la misère d'une humanité qui se laisse diriger par des aveugles côtoie la *modestie* provenant d'une claire conscience de son propre caractère faillible et imparfait : « *nous ne sommes pas des saints* ». Et pourtant la tentation est forte, lorsque l'on pense avoir reçu « l'illumination totale », de faire de sa vie une mission prophétique, un peu à l'image du Néo du film Matrix, qui revient dans la matrice dont il a réussi à se libérer pour enseigner aux autres, ceux qui sont encore prisonniers, comment se libérer à leur tour. Ou encore la figure du philosophe de la *République* de Platon (ouvrage qui a certainement largement inspiré le film Matrix), qui revient délibérément dans la caverne dont il est sorti pour délivrer ceux qui y sont encore enchaînés par leur ignorance et le spectacle des ombres projetées sur le fond de la grotte par quelques montreurs de marionnettes¹⁵³. L'incarnation, dans ce cas, ne serait qu'une prison, librement acceptée par l'expérienceur lors du choix du retour, mais qui le gêne jour après jour dans sa mission spirituelle d'enseignement. On retrouve ici l'écueil principal de l'expérience non encore suffisamment intégrée : refus de se « réincarner » véritablement dans son corps, nostalgie d'un état de liberté absolue, inconfort permanent à vivre dans un corps trop petit... Autant d'indices qui montrent que la liberté est encore conçue comme *dé-livrance* (au sens doxal) et non pas comme *com-préhension* ; comme *libération* de ce à quoi notre incarnation nous *livre* (le corps et ses pulsions animales, voire bestiales) plutôt que *préhension commune* des différents éléments nécessaires pour incarner notre liberté dans la matière, et avant tout dans la matière de notre propre corps. C'est sur ce dernier point que nous insisterons dans la fin de cet ouvrage, afin de relier la perspective individuelle de *l'individuation* (c'est en chacun que doit se jouer l'expérience de la liberté véritable) et la perspective collective de *l'évolution de la conscience globale*. Comment, en effet, l'humanité peut-elle évoluer vers une meilleure intégration et compréhension de sa liberté véritable, si cela ne se fait pas au niveau de chaque individualité, de chaque atome qui la compose, et avant tout au niveau du corps animal que nous habitons ? L'« humanisme du oui » tel que le prône Denis Marquet ne pourra donc pas se passer d'un franc « oui » à la part animale qui nous constitue tout autant que la part spirituelle, et dont il s'agirait d'ailleurs d'estimer le plus justement possible les limites et les caractéristiques.

Cette délimitation demanderait à elle seule un ouvrage entier, mais nous pouvons tout de même, à la fin de cet ouvrage, esquisser ses contours afin de mieux dessiner la forme de cet « humanisme du oui » que demande l'évolution des consciences. Et en premier lieu, il faut rappeler, en accord avec Lévi-Strauss, que :

« *Le respect de l'homme par l'homme ne peut pas trouver son fondement dans certaines dignités particulières que l'humanité s'attribuerait en propre, car, alors, une fraction de l'humanité pourra toujours décider qu'elle incarne ces dignités de manière plus éminente que d'autres. Il faudrait plutôt poser au départ une sorte d'humilité principielle : l'homme, commençant par respecter toutes les formes de vie en dehors de la sienne, se mettrait à l'abri du risque de ne pas respecter toutes les formes de vie au sein de l'humanité même.* »¹⁵⁴

Or c'est bien sur une distinction entre l'homme et l'animal, l'humanité et l'animalité, la spiritualité et la bestialité que repose l'humanisme ancien, celui qui dit encore non à la vie, et que l'on retrouve, paradoxalement, jusque dans les propos d'expérienceurs (« *j'ai encore l'envie de manger, de faire l'amour charnel pour que le corps puisse ne pas tomber totalement en dépression tant l'âme est loin, bien loin de tout cela ; pour éviter de le tuer à force de ne rien satisfaire de ses*

¹⁵³Platon, *République*, 3. Il faut noter que Raymond Moody, un des premiers philosophes à avoir tenté une caractérisation typologique des ERV, s'est aussi intéressé de près aux liens de signification entre l'ERV et l'allégorie de la caverne de Platon. De là à dire que l'image du philosophe revenant dans la caverne serait la retranscription d'une ERV ou en général d'une expérience mystique vécue par Platon, il n'y a qu'un pas, que nous nous garderons cependant de faire, laissant à chacun le loisir de l'interprétation.

¹⁵⁴ Lévi-Strauss, entretien donné au journal Le Monde (daté du 21-22 janvier 1979)

besoins « animalement » humains »¹⁵⁵ ; ou encore dans les thèses de Denis Marquet : « *le repère de l'animal est la souffrance ; la refuser lui permet de subsister. L'animal est mû par une logique du soulagement, qui est une logique de la négation. Il se dispose à chasser pour faire cesser une sensation de faim, à fuir pour supprimer une sensation de peur, à menacer pour mettre fin à une menace : l'animal est essentiellement mis en mouvement par le non. (...) Pour réfuter l'humanisme du non, il suffit donc de rappeler que la négativité, loin d'être le propre de l'homme, est précisément ce qui met en mouvement l'animal. Ce que l'homme ne partage en aucune manière avec ce dernier, c'est donc la capacité à dire oui, même à la souffrance, à la mort. (...) Le refus, l'arrachement, la négation (n'en plaise aux humanistes) de la transcendance négative, ne sont que l'hypertrophie d'un comportement animal. Il est temps d'accomplir l'humanisme, et pour cela il ne suffit pas de penser ; il s'agit de devenir humain. Cela n'est possible qu'en libérant, en soi-même, la transcendance humaine de l'emprise de la négativité animale.* »¹⁵⁶

N'est-il pas paradoxal de mettre en avant que l'humanisme orgueilleux, celui qui veut s'arracher à la nature dans un mouvement de *libération par le non* (le transhumanisme par exemple) est encore dans la négation, et donc dans le comportement pulsionnel ; alors même que l'on prône comme modèle d'humanisme une négation de la négativité animale, ce qui représente encore un modèle de *libération par le non* ? Que serait, ici, une authentique *libération par le oui* ? Il serait vain d'affirmer que l'on doit accepter sa propre part animale, pulsionnelle et bestiale : cette affirmation reposerait encore sur le présupposé, trop rarement questionné, que l'animalité est effectivement le règne de la négativité et de la pulsion instinctive. N'est-il pas temps, à un siècle ou *l'éthologie*, la science du comportement animal, a produit des études remarquables sur l'intelligence animale et les relations sociales qui en étaient la conséquence¹⁵⁷, d'arrêter de projeter sur l'animal ces concepts-limites que sont la *bestialité*, la *pulsion* et *l'instinct* ? Suivons le conseil de C. G. Jung, et réintégrons en nous-mêmes les images et les croyances que nous avons projetées à l'extérieur de nous, dans la nature, à un moment de notre histoire où nous étions encore dans un comportement mythologique primitif... N'est-il pas temps, aujourd'hui, de chercher à apprendre du monde animal plutôt que de l'enfermer dans un modèle de comportement que nous avons inventé de toute pièce pour le plaquer sur lui, afin de mieux tenter de nous dissocier de ce repoussoir ? N'est-il pas temps, enfin, d'accepter que l'animal non-humain, comme l'animal humain, possède une part de sagesse et d'intelligence, à côté de sa part de pulsion et d'instinct ? Il y aurait de quoi dire sur le sujet, mais nous laisserons pour finir la parole à Florence Burgat, philosophe et anthropologue, chercheur à l'INRA :

« Mobiliser sans cesse le concept d'animalité dans ses multiples déclinaisons (la stupidité, la brutalité, le vol, la criminalité, la violence...) pour désigner les formes d'un mal engendré par l'homme lui-même, indique l'ambiguïté (...) d'une tradition de pensée qui voit dans l'animal le mauvais double de l'humain. (...) Il n'est question de rien d'autre que d'une **conception de l'homme**, toujours prise dans le détour de ce qu'elle nomme « animalité », et qui n'a rien à voir avec les animaux en tant que tels. L'animalité, assimilée au corps et à ses fonctions, à la sexualité en particulier, est redevable d'une conception moins réductrice que **fallacieuse** où « l'animal » est avant tout un ensemble de pulsions de vie et de mort... Notons à ce propos que, dans leur immense majorité, les documentaires animaliers privilégient, avec un excès qu'il est difficile de ne pas remarquer, la **prédation** et **l'accouplement** - comme s'il n'y avait rien d'autre à dire et à montrer concernant les animaux, comme si les relations entre eux se réduisaient à la violence et à la

¹⁵⁵ Extrait du témoignage de Vannina

¹⁵⁶ Denis Marquet, *Éléments de philosophie angélique*, pp. 308-311

¹⁵⁷ Citons, entre beaucoup d'autres, la magnifique étude de Karl Von Frisch sur l'intelligence sociale des abeilles (Karl von Frisch, *Vie et mœurs des abeilles*, Albin Michel, 1984) ; ou la *Politique du chimpanzé, Sexe et pouvoir chez les singes* de Franz de Waal, éditions du Rocher, 1992 ; ou l'étude impressionnante de John Cunningham Lilly : *The Mind of the Dolphin: A Nonhuman Intelligence*, Doubleday, 1967.

Si nous voulons trouver de quelles *croyances limitantes* nous devons nous libérer dans les temps qui viennent, afin de reprendre le chemin de l'évolution que nous avons quitté par solution de facilité, il n'est pas nécessaire de chercher bien loin : elles sont liées à nos *origines* d'une part, et à notre *destination* d'autre part. En premier lieu, réinventons le concept *d'animalité*, réinventons notre relation à ce que nous appelons « l'animal », réinventons un authentique respect de l'animal non-humain ; et nous réinventerons le concept *d'humanité* : telle semble être la direction que doit prendre notre liberté, au niveau ontologique, pour nous réconcilier avec nos origines. Arrêtons donc de nous considérer comme des « anges », voire des « Dieux » totalement créés, totalement indépendant de cette « mère » qu'est pour nous la Nature, notre Nature. Retrouvons cette curiosité, cet étonnement face aux prodiges de sagesse que nous accorde la nature, à chaque instant, réinstaurons un authentique dialogue avec les êtres qui la peuplent, qu'ils soient ou non immédiatement visibles à nos yeux à moitié aveuglés par nos croyances limitantes. Suivrons nécessairement des bouleversements sociaux, éthiques, politiques, culturels. Véritable *révolution* pour une humanité arc-boutée sur une conception dichotomique et infatuée d'elle-même...

Mais cela n'est pas suffisant, il nous faut aussi regarder vers le Ciel, et nous reconnecter avec notre véritable part de divinité, de transcendance : avec notre *Ange*. Il nous faut réapprendre à *prier*, au sens premier : à nous mettre à genou avec humilité pour recevoir et accepter les enseignements que nous donne la Vie, notre Vie. Car bien souvent, comme nous l'avons montré avec l'analyse psycho-analytique de Jung, ce n'est pas autre chose que notre propre nature, notre propre « inconscient », qui nous amène à vivre telle ou telle expérience dont nous ne pourrions que constater, rétrospectivement, qu'elle nous a apporté exactement ce qu'il nous fallait pour évoluer. En ce sens, apprendre à *remercier*, apprendre la *gratitude*, c'est déjà *s'élever*. S'élever au sens premier de « prendre de l'élévation » certes, mais aussi et en même temps s'élever au sens de « se donner à soi-même cette éducation que nul autre ne peut nous apporter » : bref se faire l'élève de soi-même, l'élève de son *Soi*. S'il y a « obéissance » à une transcendance, ce n'est donc à *nulle autre qu'à la nôtre*, et c'est en ce sens que l'on peut dire, paradoxalement, que si nous sommes loin d'être des « Dieux », nous avons à le devenir par notre propre action, notre propre liberté, notre propre élévation. En mesurant, tout de même, la distance qui nous sépare de notre idéal, de notre vocation.

Distance indéfinie certes, mais certainement pas infinie...

Conclusion

Nous avons débuté cet ouvrage avec une idée forte, et en même temps absolument indémontrable a priori : il ne peut exister de liberté *dans le monde* qui ne soit autre chose que l'émanation, *l'incarnation* de la liberté *intérieure* présente en chacun de nous :

« Trop de gens cherchent encore en dehors d'eux-mêmes ; les uns croient au leurre de la victoire et de la force victorieuse ; d'autres aux traités et aux lois ; d'autres encore au renversement de l'ordre établi. En trop petit nombre, quelques-uns cherchent encore en eux-mêmes, dans leur être psychologique. Une minorité trop faible, se demande si, en définitive, la meilleure façon de servir la société et les hommes ne serait pas de commencer par soi-même, d'essayer d'abord et uniquement sur sa propre personne, dans sa propre économie interne, les réformes prêchées à tous les »

¹⁵⁸Florence Burgat, *Liberté et inquiétude de la vie animale*, Editions Kimé, 2006

Nous avons ainsi tenté, tout au long de cet ouvrage, de montrer les raisons pour lesquelles nous pouvons non seulement démontrer *l'effectivité* de cette conviction, mais encore *l'expérimenter* dans notre vie de tous les jours, et ainsi produire dans *notre monde*, dans le monde qui nous entoure, le changement que nous voudrions illusoirement voir advenir comme un miracle, un véritable « Deus ex machina » qui nous dispenserait d'avoir à inscrire, nous-mêmes, l'emprunte de notre liberté sur le monde.

Mais, objecteront certains, à quoi bon tenter désespérément de changer le moindre détail de ce monde, quand on est lucide à la fois sur le caractère microscopique, lilliputien, de toute action individuelle ; et sur le poids macroscopique, gigantesque, des contraintes qui pèsent sur nous ? N'y a-t-il pas une profonde démesure, un « hybris »¹⁶⁰ déraisonné, à vouloir croire que notre action peut avoir un impact sur le monde ? Et n'est-ce pas au contraire un acte *libérateur*, que de prendre conscience que le monde ne répondra jamais à notre volonté, et qu'il vaudrait mieux « changer ses désirs que l'ordre du monde »¹⁶¹, dans une résignation apparemment stoïcienne et un repli sur soi en vérité cynique ?

Non.

Le paradoxe premier que nous avons voulu montrer dans cet ouvrage est le suivant : c'est précisément lorsque nous arrêtons de vouloir changer le monde et que nous nous concentrons sur *notre espace intérieur*, sur notre liberté intérieure, que nous avons le plus grand impact sur le monde. Et c'est justement dans la compréhension de ce paradoxe, déjà énoncé quelques millénaires en arrière par la sagesse stoïcienne, que réside notre liberté d'action. Comprenons en premier lieu la parole de ce sage, qui disait : « *Nous ne pouvons pas nous libérer du monde, mais nous pouvons nous libérer de notre propre monde : la prison de nos croyances et de notre ego. Nul ne peut changer la vie, mais chacun peut changer ses croyances et son vécu. Le bonheur et le malheur sont à l'intérieur de nous. Le paradis et l'enfer n'existent qu'en nous* »¹⁶². Comprenons en second lieu la parole de cet autre sage, qui disait : « *Le monde est aussi neutre qu'un miroir. Selon que nous sommes admiratifs ou peureux, il nous ren-voie ce que nous lui donnons. (...) Nous y combattons continuellement nos reflets et nous mourons dans la lutte contre nous-mêmes* »¹⁶³. Et nous comprendrons l'essence de l'enseignement stoïcien : à quoi bon tenter de changer le monde si tu n'es pas capable de te mouvoir librement, à l'intérieur de ton propre monde, ta *conscience* ?

Prenons la même idée, sous un autre angle. Bon nombre d'entre nous ont déjà entendu cette fable amérindienne du *colibri*¹⁶⁴ (qui d'ailleurs a largement inspiré Pierre Rabhi dans la création du nom de son association éponyme : le mouvement « Colibris »), qui s'acharne à vouloir éteindre avec ses maigres ressources un immense feu de forêt : « je sais que cela ne sert à rien, mais je fais ma

¹⁵⁹C. G. Jung, *L'âme et la vie*, 1963, p. 323 de l'édition Buchet/Chastel. Déjà citée en début d'introduction, p. 4.

¹⁶⁰Rappelons que l'*hybris*, ou aussi *hubris*, du grec ancien ὕβρις / húbris), est une notion grecque qui se traduit souvent par « démesure ». C'est un sentiment violent inspiré de l'orgueil, et provenant pour les grecs d'une profonde méconnaissance de sa nature, ou plus exactement de sa place dans la nature. C'est donc l'opposé de la tempérance, cette vertu, chère à Aristote, qui provient de l'habitude à la sobriété et la modération dans les actes.

¹⁶¹Rappelons aussi que cette formule que l'on trouve dans la troisième maxime de morale provisoire de Descartes, dans le *Discours de la Méthode*, lui est inspiré de la morale stoïcienne qui consiste à considérer que seule la volonté dépend de nous : il ne faut donc pas placer sa volonté dans la réussite de son acte, sous peine de n'obtenir que malheur et dépendance. Pour de plus amples détails, se reporter à l'introduction de cet ouvrage.

¹⁶²Ce sont les paroles de l'un des sages que Frédéric Lenoir fait intervenir dans son petit conte philosophique et spirituel : *L'âme du monde* (Nil éditions, 2012, p. 127)

¹⁶³*Ibidem*, p. 121.

¹⁶⁴Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. » Source : <http://www.colibris-lemouvement.org>

part », dit-il. Ce n'est donc pas seulement « faire ce que l'on peut, en espérant que cela servira », qui nous libère du poids des contraintes, avons-nous affirmé : c'est « faire ce que l'on peut, en sachant bien que cela ne servira à rien ! » Cette attitude pourrait sembler contradictoire et absurde, mais une simple image nous montrera mieux que n'importe quelle démonstration l'importance de cette conviction. Dans toute manifestation publique, il y a un facteur qui compte énormément pour déterminer le nombre de manifestants qui se seront mobilisés : c'est de savoir s'ils veulent que leur manifestation ait un impact ou non (sur la loi contestée, sur l'opinion publique, etc.). Paradoxalement, c'est ce désir d'utilité, d'effectivité de la manifestation qui la condamne bien souvent à ne pas être effective : un grand nombre de personnes ne se seront même pas déplacées, pour la simple raison qu'elles se disent qu'un grand nombre d'autres personnes ne se déplaceront pas. C'est ce que l'on nomme en psychologie une « prophétie auto-réalisatrice », et c'est aussi ce que l'on voit bien lorsque l'on analyse l'effet prophétique des sondages d'opinion sur ce que l'on appelle le « vote inutile » : c'est-à-dire le vote qu'il est inutile de faire, pour la simple raison que tout le monde se disant qu'il est inutile, il est *effectivement* inutile.

Mesurons, à l'aide de ces deux simples exemples, l'impact de nos croyances et de nos convictions sur le monde que nous feignons de constater, et que nous contribuons en vérité à construire entièrement ! Mesurons le changement que produirait *dans le monde* un changement global de mentalité, et mesurons la liberté d'action que nous aurions sur le monde si nous partions de ce principe, simplissime, que c'est en nous que se joue en premier lieu ce qui apparaîtra ensuite dans l'extériorité mondaine ! Contre le cynisme fataliste de celui qui taxe d'*idéliste* tout projet d'évolution des mentalités, soyons au contraire *pragmatiques*, et affirmons, avec force et joie, ce que nous voulons voir advenir dans le monde : véritable *foi* qui n'a rien à voir avec l'espoir ou l'attente inquiète, mais avec *la ferveur de l'action désintéressée*. Telle m'a semblé être la portée de ce magnifique appel à la liberté spirituelle que l'on peut trouver dans la « Déclaration des droits de l'âme »¹⁶⁵ de Rohân Houssein et Mathieu Marie-Eugénie, alias « Kalimat », que je laisse en annexe 1.

Pour ne pas tomber dans le piège de la prophétie auto-réalisatrice, et ne plus attendre que les mentalités changent pour suivre le mouvement, tel un mouton de Panurge¹⁶⁶ ; il faut donc que chacun *reprenne* sur soi ce qu'il a lâchement *projeté* sur le monde, accusant *l'extérieur* pour ne pas trop fouiller dans sa propre *intérieurité*. Voilà pourquoi, dans un premier temps, nous avons tenu à rappeler à chacun son énorme, angoissante et néanmoins jouissive – s'il veut bien l'accepter plutôt que de la refuser ou de la rejeter sur les autres – *responsabilité*. Le monde est le *reflet*, l'effet visible de ce que nous vivons en chacun de nous, et notre liberté d'action est toujours pleine et entière, pour la simple raison qu'elle ne réside pas ailleurs que dans notre *attitude réactive* par rapport à ce qui nous arrive, par rapport aux contraintes qui dessinent le monde ; et que d'ailleurs nous n'appelons « contraintes » que parce que nous leur *résistons* au lieu de les com-prendre, de les *intégrer* dans

¹⁶⁵ Rohân Houssein est un jeune artiste corse d'origine libyen. Très polyvalent, il écrit et interprète des textes de slam, peint et dessine, réalise des clips et des ateliers-concerts pour militer en faveur de la paix et la liberté de conscience. Site internet: <http://rohanhoussein.tumblr.com>. Kalimat, de son vrai nom Mathieu Marie-Eugénie, est un jeune artiste aux textes de grande qualité, qui se définit lui-même comme un « enfant des îles né en île de France ». Son premier album, « L'homme-archipel », est sorti en 2016. Site internet: www.kalimat.fr. Le clip de la « Déclaration des droits de l'âme » est consultable sur le lien suivant: <https://youtu.be/N7MOutbK16g>

¹⁶⁶ L'expression « mouton de Panurge », qui est passée depuis longtemps dans le langage populaire, désigne en général un individu incapable de se démarquer suffisamment des autres pour avoir un comportement autonome. L'expression tire son origine d'un épisode du Quart Livre de François Rabelais. Alors que Pantagruel et ses compagnons, dont Panurge, parcourent la mer afin de consulter l'oracle de la Dive Bouteille, ils abordent un navire de commerce et font connaissance avec les passagers. Une altercation éclate entre le marchand Dindenault et Panurge ; le premier s'étant moqué de l'accoutrement ridicule du second. Après le retour au calme, Panurge décide de lui acheter un mouton. La transaction s'éternise car le troupeau appartient à la race de Chrysomallos, le bélier à la toison d'or, ce qui explique leur coût élevé. Panurge, après avoir en vain essayé d'abrégé les boniments à propos des propriétés merveilleuses de ces bêtes, en acquiert finalement un et le jette à l'eau. Le reste du troupeau va rejoindre son congénère, emportant Dindenault et les autres bergers qui tentent de les retenir en s'accrochant à eux. (source : Wikipédia)

notre action. Comme le dit très justement Patrice Brasseur dans une conférence « psychosopique » d'Octobre 2015¹⁶⁷, nous prenons en effet bien souvent l'attitude du « soldat » qui critique et se bat *contre* ; plutôt que l'attitude du « guerrier » qui sait que le moindre changement demande une patience incroyable et une détermination dans l'action alors même que rien, vraiment rien dans le monde ne nous donne la moindre certitude de la réussite de l'acte. C'est cette *résolution* dans l'action, complétée d'une *résilience*¹⁶⁸ des contraintes, qui est le gage de la liberté véritable, dans l'intériorité d'une conscience, et par conséquence bientôt dans le monde.

Mais, direz-vous alors, cette liberté intérieure n'est-elle pas réservée à des hommes exceptionnels, des *sages*, ou encore ces « grands hommes » dont parle Hegel¹⁶⁹, qui ont changé l'histoire par la puissance de leur propre volonté ? Faut-il attendre, encore et toujours, la venue de ces Gandhi, ces Martin Luther King, ces Bouddhas ou ces Jésus Christ - prophètes, missionnaires de la paix et artisans de la liberté - pour que le monde change ?

Absolument pas.

D'abord parce que ce serait, encore et toujours, en revenir à la prophétie auto-réalisatrice qui alimente sa propre « réussite » (à savoir l'échec de l'action que l'on ne pense pas pouvoir réaliser par soi-même) et se plaint ensuite de ne trouver que ce qu'elle a contribué à créer. Attendre des « grands hommes » qu'il fassent le travail à notre place, c'est refuser de se mettre soi-même en marche, de travailler sur soi dans l'humilité de la méditation, par exemple, et de produire *en soi* le changement que l'on attend *dans le monde* (pour plagier, justement, l'un de ces « grands hommes »¹⁷⁰). Si tous les prophètes authentiques nous donnent ce même message : « Libérez-vous de toute autorité ! » ; alors qu'attendons-nous encore pour agir !

A cela il faut rajouter, au risque de paraître cynique, qu'il ne faut plus trop espérer sur des grands hommes pour nous sortir de notre situation actuelle, *critique*. En réalité cette assertion n'est pas cynique, mais d'un optimisme fou : nous sommes en crise, et c'est dans la *crise* elle-même que l'on trouve l'énergie et la force de sortir de son inertie, de sa paralysie confortable, pour aller vers ce que l'on ne connaît pas encore, vers ce que l'on pensait impossible : vers une plus grande liberté. C'est en ce sens, vraisemblablement, que Sartre aimait à rappeler que l'on a « jamais été plus libre

¹⁶⁷ Il s'agit de la conférence que Patrice Brasseur a faite en Octobre 2015 à Grenoble, et qui s'intitule : « S'armer d'amour ». Elle est consultable directement sur le site de la psychosophie, dans la catégorie : « conférences 2015 ». Au carrefour entre la philosophie, la psychologie et la spiritualité, la psychosophie s'inspire de certains enseignements théosophes et de la pratique quotidienne de la méditation. « Comme la philosophie, la psychosophie interroge sur les grandes questions que se pose l'humanité, et souligne l'importance d'apprendre à penser par soi-même. En ce sens, elle est une recherche sur les principes, les lois qui régissent l'homme et l'univers. En tant que spiritualité, elle insiste sur le pouvoir de se relier et de relier. Elle tend à unir l'essence et l'existence, à créer une continuité entre vie subjective et vie objective. Elle cherche à établir l'unité chez l'homme puis à l'étendre à son environnement et au tout. Par la psychologie, elle développe la compréhension de soi et accroît la connaissance de l'humain au delà de la personnalité. Elle aide à gérer tous les bouleversements inhérents à l'évolution et à répondre aux difficultés et aux peurs qui surgissent. » (source : www.psychosophie.com)

¹⁶⁸ Rappelons que l'on doit principalement ce concept au psychologue Boris Cyrulnik, qui a longtemps étudié la capacité qu'ont les enfants à sortir de graves traumatismes physiques ou psychiques grandis et plus forts. Voir aussi la note

¹⁶⁹ « Ce sont maintenant les grands hommes historiques qui saisissent cet universel supérieur et font de lui leur but; ce sont eux qui réalisent ce but qui correspond au concept supérieur de l'Esprit. C'est pourquoi on doit les nommer des *héros*. Ils n'ont pas puisé leurs fins et leur vocation dans le cours des choses consacré par le système paisible et ordonné du régime. Leur justification n'est pas dans l'ordre existant, mais ils la tirent d'une autre source. C'est l'Esprit caché, encore souterrain, qui n'est pas encore parvenu à une existence actuelle, mais qui frappe contre le monde actuel parce qu'il le tient par une écorce qui ne convient pas au noyau qu'elle porte. » (G.W. HEGEL, "La réalisation de l'Esprit dans l'Histoire" in *La Raison dans l'Histoire*, chap. 2, 1830). Texte complet consultable sur le lien suivant : <http://www.site-magister.com/prepas/page5.htm#ixzz48FdFIJvG>

¹⁷⁰ C'est bien évidemment de Gandhi que nous tenons cet aphorisme célèbre, déjà repris au tout début de notre introduction : « Sois le changement que tu veux voir advenir dans le monde ».

que pendant l'Occupation »¹⁷¹. D'abord parce que, lors d'une crise, chacun de nous est responsabilisé à outrance dans son comportement, puisque chacune de ses actions revêt un impact beaucoup plus fort que lorsqu'il était en paix politique. Résistant ou « collabo », il doit se choisir, et ainsi choisir l'humanité qu'il veut voir advenir par son simple acte. Le choix gratuit, cette illusion de liberté qui ne cache qu'une méconnaissance des influences qui nous gouvernent¹⁷², n'est plus possible : il faut se *positionner*, et faire de véritables choix. Les crises actuelles que l'on traverse ou que l'on va traverser (soyons optimistes : prions pour être en crise!) sont donc d'une importance fondamentale dans l'évolution de la conscience collective.

Ensuite parce que, justement, quand on est en crise il faut choisir autre chose que ce que l'on aurait choisi si la situation n'était pas aussi dramatique, critique. Dans le cas contraire, la crise ne ferait qu'empirer, et ceci jusqu'à que l'on comprenne *pourquoi* l'on est en crise. Toute crise est donc en premier lieu une *révélation* de ce qui se trame, inconsciemment, depuis un bon moment ; mais que l'on ne voyait pas encore ouvertement. Il est donc bien trop tard, lorsqu'une crise se présente, pour tenter d'y *remédier* : il faut tout d'abord *l'accepter* et en *tirer les conséquences* nécessaires plutôt que de chercher à jouer sur ce qui l'a causé. Et ensuite seulement, il faut chercher comment *préparer* ce qui demain pourra éviter qu'une telle crise ne se reproduise. Donc comment *évoluer* à nouveau – véritable *ré-volution* – ; comment changer d'état d'esprit, plutôt que se battre contre des moulins à vents. Comment faire le *guerrier* plutôt que le *soldat*. C'est bien en ce sens que le monde contemporain – écologique, scientifique, politique, etc. – nous offre aujourd'hui une multitude d'opportunités de libération véritable, en chacun de nous, par les crises qu'il nous présente, et qui ne sont en vérité que les conséquences de notre propre mentalité incarnée dans la matière. Prendre conscience de cela, plutôt que de se battre ou de critiquer vainement, c'est prendre l'attitude la plus effective et la plus libératrice : et c'est en chacun de nous, plutôt qu'en quelques grands hommes, que doit se produire ce changement.

Ajoutons enfin, pour clore ce point, que notre monde contemporain, justement, ne manque pas d'exemples d'individus « normaux », comme vous ou moi, qui se sont libérés plus ou moins profondément de l'inertie du système et qui ont assumés, dans leur existence, la crise actuelle. Parmi ceux qui m'ont le plus touché, je pourrais citer Eckart Tolle, maintenant relativement connu pour son livre sur *Le pouvoir du moment présent* ; Denis Marquet qui est l'auteur de ce magnifique ouvrage : *Éléments de philosophie angélique* ; Daniel Odier, dont j'ai été passionné par le récit autobiographique *Tantra* ; Frédéric Lenoir, auteur d'essais très profonds, dont le très récent *La puissance de la joie* ; Yann Thibaud, auteur de *La magie de la liberté ou l'art de se réaliser*, dans lequel on retrouve de très judicieux conseils et des exercices pratiques très concrets pour se délivrer de nos habitudes et croyances sclérosantes ; ou encore, beaucoup plus proche de nous, Armelle Six, une jeune femme dont il émane une sagesse et une joie incroyablement contagieuses¹⁷³... Mais pour

¹⁷¹ « Jamais nous n'avons été plus libres que sous l'occupation allemande. Nous avons perdu tous nos droits et d'abord celui de parler ; on nous insultait en face chaque jour et il fallait nous taire ; on nous déportait en masse, comme travailleurs, comme Juifs, comme prisonniers politiques ; partout sur les murs, dans les journaux, sur l'écran, nous retrouvions cet immonde et fade visage que nos oppresseurs voulaient nous donner de nous-mêmes : à cause de tout cela nous étions libres. Puisque le venin nazi se glissait jusque dans notre pensée, chaque pensée juste était une conquête ; puisqu'une police toute-puissante cherchait à nous contraindre au silence, chaque parole devenait précieuse comme une déclaration de principe ; puisque nous étions traqués, chacun de nos gestes avait le poids d'un engagement. Les circonstances souvent atroces de notre combat nous mettaient enfin à même de vivre, sans fard et sans voile, cette situation déchirée, insoutenable qu'on appelle la condition humaine. » (Sartre, *La République du silence*, 9 septembre 1944 in *Situations*, III, Paris 1964, pp. 11-14)

¹⁷² Rappelons que c'est de Spinoza que nous tenons cette définition de la fausse liberté : « telle est cette liberté que les hommes se vantent d'avoir, et qui consiste en cela seul que les hommes sont conscients de leurs désirs, et ignorants des causes qui les déterminent » (*Lettre à Schuller* de 1674)

¹⁷³ Vous trouverez tous ces ouvrages dans la bibliographie, sauf celui d'Armelle Six, une jeune femme qui ne publie pas mais sillonne la France à l'écoute des appels et des propositions de la vie, et dans le but de partager son vécu et son état d'esprit avec ceux qui en ont envie. C'est à la suite du décès de son enfant en 2001 que sa vie a basculé et qu'elle s'est rapprochée de plus en plus d'elle-même afin de ne plus se mentir et de vivre de manière la plus *juste*. A suivi de cette rencontre un long voyage initiatique dont elle fait profiter quiconque exprime un désir sincère d'évoluer. Pas d'ouvrage pour l'instant, mais un site internet minimaliste :

<http://www.rencontreenpresence.com/armelle.html>, et deux ou trois vibra-conférences à l'initiative du « grand

quatre ou cinq individualités reconnues, mille autres sont encore ignorées et contribuent, souterrainement, à faire évoluer le monde par le travail qu'ils font sur eux-mêmes. Cette conclusion est aussi pour moi une manière de leur rendre hommage en offrant un petit aperçu, ici et là, du travail souterrain qui se produit actuellement et qui fait surface dans un nombre grandissant d'individualités.

Mais – pourrions-nous alors protester – cela n'est-il pas un peu trop « égocentrique », ou encore « nombriliste », de se focaliser sur son propre petit monde *intérieur* lorsque la situation devient si critique à l'extérieur ? Le sacro-saint « développement personnel », prôné actuellement à tous les carrefours, ne revient-il pas à se faire passer avant les autres et à oublier que nous devons justement nous *décentrer*, plutôt que de trop nous *centrer* sur nous-mêmes, si l'on veut échapper à notre égoïsme congénital ? Et se contenter de *méditer* pour se *recentrer* lorsque tout s'écroule autour de nous, n'est-ce pas une attitude au mieux naïve, au pire totalement *irresponsable* ? C'est ce paradoxe – se *recentrer* ou se *décentrer* ; faire du développement *personnel* ou *transpersonnel* ? - que nous avons dû affronter au cours de notre cheminement, notamment à partir de l'analyse des thérapies psychédéliques.

Or, ce qui est apparu clairement au cours de cette analyse, c'est que jamais aucune action véritablement *altruiste* ne sera possible tant que l'on aura pas acquis une meilleure connaissance de soi-même et de ce qui se trame au plus profond de notre propre inconscient. Le prétendu « altruisme » de celui qui se nie pour l'autre dans un « sacrifice » permanent n'est bien souvent que l'extériorisation d'une profonde négation de soi, d'une souffrance que l'on s'inflige *intentionnellement* (bien *qu'inconsciemment*¹⁷⁴), et que l'on finit par infliger aussi aux autres. Et le résultat est relativement évident : non seulement l'action « sacrificielle » ne changera pas d'un *iota* la structure du monde environnant, laissant bientôt à la personne « altruiste » l'idée fataliste et cynique que le monde est définitivement incurable ; mais elle risque bien de ne faire que rajouter dans le monde une couche supplémentaire de ce qu'il faudrait plutôt nettoyer : ce mépris, cette haine et ce repli sur soi. C'est bien, à mes yeux, le sens de ces magnifiques paroles de Keny Arkana : « la rage vient de l'amour mais reste une force neutre : elle doit revenir à l'amour car le monde des hommes est l'unique fausse note. Sans ça, c'est devenir semblable à tous ceux qu'on combat... »¹⁷⁵. Pour nettoyer les écuries d'Augias¹⁷⁶ du monde, c'est avant tout en soi qu'il faut descendre, au plus profond de notre propre fosse à lisier – ce que Freud a appelé notre « inconscient » – afin de ne plus se mentir et de ne plus *projeter* sur le monde notre propre état d'esprit. La première chose que nous montrent les thérapies transpersonnelles, c'est que, pour dépasser notre petit ego vindicatif et éternellement insatisfait, il faut avant tout plonger et explorer ce monde inconnu qui rappelle beaucoup les mythes fondateurs sur l'Enfer ou le Purgatoire¹⁷⁷. Une fois cette purge achevée, c'est toute la beauté de notre véritable nature, plus angélique que démoniaque, qui peut réapparaître et nous aider à agir effectivement, c'est-à-dire non plus égoïstement mais en visant l'Autre dans sa pureté. Paradoxalement, c'est donc en se *recentrant* le plus possible sur soi-même que l'on peut

changement » (ex : <https://www.youtube.com/watch?v=RvGqx7YRfQU> ou <https://www.youtube.com/watch?v=CdilHthWNek>).

¹⁷⁴ Rappelons que la psychanalyse distingue soigneusement le domaine du conscient du domaine de l'intentionnel. Une même personne peut avoir une intention profonde sans nullement en être consciente. Pour plus d'explication, se reporter au chapitre sur l'hypothèse de l'inconscient, notamment les théories freudienne et sartrienne.

¹⁷⁵ Paroles de la chanson « A l'ombre des jugements », extraite de l'EP « L'esquisse 2 ».

¹⁷⁶ Cette expression renvoie à un chantier proprement repoussant, tellement la tâche semble à la fois démesurée et d'une saleté innommable. Le nettoyage des **écuries d'Augias** est le cinquième des douze travaux d'Hercule (Héraclès en grec). Augias possédait 3 000 bœufs, mais les écuries de ses animaux étaient tellement sales qu'on ne pouvait plus y entrer, elles n'avaient plus été nettoyées depuis trente ans. La tâche d'Héraclès fut de nettoyer ces écuries en une journée sous peine d'être l'esclave d'Augias, ce qu'il réussit à faire en détournant les eaux des fleuves environnants pour les décrasser en profondeur. Quand il estima que ces dernières étaient propres, il détruisit les dérivations qu'il avait construites. Le soleil couchant vint sécher les écuries et celles-ci redevinrent enfin propres et saines.

¹⁷⁷ Rappelons les nombreuses occurrences de scènes proprement infernales dans les expériences psychédéliques, tout du moins les premières d'entre elles. A ce propos, se reporter au chapitre II sur l'inconscient, notamment à l'analyse de ces expériences et de leur interprétation transpersonnelle.

enfin se *décentrer*, d'abord parce que l'on s'accepte et l'on s'*Aime* pour ce que l'on est ; ensuite parce que l'on a découvert à cette occasion l'absence de limites clairement définies entre Soi-même et Autrui. Véritables unions mystiques avec toute chose, les expériences paroxystiques ne laissent jamais indifférentes, mais bouleversent toutes nos catégories existentielles, si du moins elles sont bien intégrées. Et c'est véritablement là que se joue le travail du thérapeute transpersonnel, celui qui se propose d'aider les autres, chacun suivant le chemin qu'il a déjà effectué, dans la *révélation* de lui-même propice à la *révolution* intérieure.

Or, à cette occasion, il a semblé nécessaire de quitter le terrain de la conception matérialiste et déterministe qui dirige encore actuellement les sciences physiques (mais de moins en moins¹⁷⁸) et surtout psychologiques. Il a donc fallu entrer de plein fouet dans le monde des « croyances » et affronter l'objection « sceptique » qui atteint bien souvent celui qui veut élargir le champ de sa conscience, pour intégrer des expériences et des interprétations qui dépassent le cadre normatif que la culture – en tout cas la culture occidentale moderne¹⁷⁹ – nous impose traditionnellement. Penser, par exemple, que *tout ce qui nous arrive*, dans notre existence, *n'est jamais le fruit du hasard*, mais bien d'une totale *finalité* : c'est une « croyance » que le sceptique rejettera avec mépris, lui préférant cette autre croyance, tout aussi indémontrable mais correspondant plus au créneau perceptif normatif, que le monde est *absurde* et dénué de toute signification transcendante. Penser que nous ne sommes pas seuls, séparés les uns des autres et en lutte perpétuelle pour la survie de nos corps ; mais aidés en permanence par des êtres qui ne sont pas forcément incarnés ou dont le corps n'est pas forcément perceptible immédiatement : cela sera rapidement interprété par le psychologue académique comme une manifestation symptomatique de pathologie psychique. L'hôpital n'est pas loin. La santé mentale correspondant à cette cécité perceptive mêlée d'une profonde absence d'imagination. Tout ceci semble bien triste à celui qui s'aventure sur le chemin d'une authentique *libération sensorielle*. Mais ce dont il s'apercevra rapidement, s'il continue le chemin, c'est que *les croyances ne sont pas là où l'on croit*, et qu'une profonde *écoute* de soi-même et du monde – ce que nous avons appelé « *obéissance* » dans son sens premier – l'amènera rapidement à quitter tous ses habits de croyances paralysantes pour partir, *nu*, à la conquête de ce qui est. Il n'est plus besoin de *croire* quand on se rend *disponible*, que l'on se laisse traverser par ce qui vient et que l'on suit l'événement plutôt que de lui *résister* ou de lui opposer nos propres croyances. Là est la *liberté ultime*, véritable « *danse-contact* » avec la vie. Car comme le dit si justement cette artiste autodidacte – Keny Arkana – dont je laisse la magnifique chanson en annexe 2 : « *la vie est bien*

¹⁷⁸ La physique quantique devient en effet de plus en plus « spiritualiste », se démarquant nettement des sciences de la nature qui restent bien souvent ancrés dans une conception matérialiste et déterministe. Avec la théorie du chaos, la science affirme qu'un système, pourtant entièrement déterminé, ne peut être prévisible (et donc déterminable) : la moindre imprécision infinitésimale dans les mesures initiales introduit dans le système de telles conséquences qu'il est impossible de prévoir la position des éléments, ne serait-ce que dans le mouvement percolatif des molécules d'eau s'écoulant d'une bouteille. Alors à l'échelle de la planète... A partir du principe d'indétermination de Heisenberg (on ne peut déterminer avec précision la vitesse d'une microparticule dont on connaît la position, et inversement), la science physique théorise une indétermination objective et non plus seulement subjective (c'est-à-dire liée à l'état de nos connaissances). Enfin les nombreuses théories des cordes (et leur lot de multiples dimensions existentielles) partent certes d'une volonté déterministe d'unifier toutes les branches de la physique, mais aboutissent à un refus de considérer la matière comme l'essence ultime de la réalité phénoménale. Ce qu'affirmait déjà, il y a près d'un siècle, Max Planck, prix nobel de physique en 1918 pour ses travaux sur les quantas : « Pour moi qui ai consacré toute ma vie à la science la plus rigoureuse, l'étude de la matière, voilà tout ce que je puis vous dire des résultats de mes recherches : il n'existe pas, à proprement parler, de matière ! Toute matière tire son origine et n'existe qu'en vertu d'une force qui fait vibrer les particules de l'atome et tient ce minuscule système solaire qu'est l'atome en un seul morceau [...] Nous devons supposer, derrière cette force, l'existence d'un Esprit conscient et intelligent. Cet Esprit est la matrice de toute matière » (*Das Wesen der Materie* [*La Nature de la matière*], conférence donnée à Florence, Italie (1944)). Que de croyances irrationnelles pour un esprit aussi rationaliste !

¹⁷⁹ Rappelons que l'immense majorité des cultures dites « traditionnelles » ou encore « primitives » postulent l'existence d'une réalité invisible au non-initié, séparant ainsi le monde en 2 : la réalité profane ou immanente (celle dont on peut communément faire l'expérience perceptive), et la réalité sacrée ou transcendante (celle dont seuls les initiés peuvent faire l'expérience). A ce propos, se reporter au tout début du chapitre sur l'hypothèse spiritualiste.

plus grande que tout ce que l'on croit »¹⁸⁰...

C'est bien cette nudité ultime, idéal de liberté, dont il est question dans cet éblouissant *Dialogue avec l'ange* dont nous avons donné une esquisse à la fin de la troisième partie de ce livre ; et il me faut avouer que cela a été pour moi l'épisode le plus profond et le plus émouvant de toute mon écriture ; véritable communication intuitive avec ce qui semble me dépasser très largement. Mais, encore une fois, il n'est point besoin d'aller chercher le contact avec des êtres lumineux, des anges ou des êtres réalisés, pour comprendre ce message libérateur : « c'est la résistance qui crée la souffrance »¹⁸¹. Une simple promenade en forêt, dans un état d'esprit silencieux – c'est-à-dire réceptif à ce qui vient, sans pour autant vouloir le provoquer à tout prix – est l'occasion d'un dialogue enrichissant avec les « esprits de la nature » qui nous entourent et nous aident quotidiennement. S'il y a une rencontre qui m'a personnellement beaucoup touché, c'est bien celle avec cet ancien forestier, à la carrure impressionnante, qui s'est un jour aperçu que les arbres qu'il côtoyait, coupait ou sculptait lui parlaient et lui délivraient des messages d'une simplicité magnifique. « Papillon » propose maintenant à qui le veut bien de s'asseoir au creux d'un arbre – qu'il a souvent récupéré après une tempête ou autre, et à qui il a ainsi donné une seconde vie en le sculptant de l'intérieur – et de se laisser aller à écouter ce que peut lui proposer cet « Autre Soi ». C'est dans cette inspiration que j'ai rédigé un jour un court texte que je laisse en annexe 3 : « Le temps d'une rencontre ».

Enfin, et pour achever cette aperçu topographique du chemin parcouru ensemble, nous avons pointé en fin d'introduction le caractère profondément paralysant de la question « à quoi bon ? » : pourquoi s'acharner à tenter d'évoluer encore et toujours si le laps de temps que la vie nous laisse ne suffira jamais à parcourir le centième du chemin qui semble nécessaire à un début de *libération* ? Nous pouvons maintenant retourner cette question contre elle-même : ne pensez-vous pas, vous qui êtes attirés par les idées véhiculées dans cet ouvrage, vous qui voyez *résonner* en vous des convictions dont je ne suis moi-même que le scribe, que vous avez là une belle preuve du chemin que vous avez déjà parcouru dans cette vie ? Pensez-vous toujours qu'à chaque nouvelle naissance nous reprenons tout à zéro, et par conséquent que nous n'emportons jamais rien avec nous au moment de notre mort ? Pourquoi alors sentirions-nous – si toutefois nous savons y prêter l'oreille – cette formidable *résonance* quand nous sommes face à des messages spirituels comme ceux que j'ai semés un peu partout dans cet ouvrage ? Pouvons-nous nous contenter de cette croyance, à la fois totalement indémontrable et particulièrement sclérosante, qu'il ne restera rien de nous au moment de la mort de notre corps ? Libre à chacun de *porter sur lui* la croyance qu'il

¹⁸⁰ Rappelons que Keny Arkana est une jeune « rapeuse » marseillaise (bien qu'elle ne se reconnaisse pas dans la génération « rap » actuelle), révoltée contre la discrimination sociale et par la destruction systématique de la nature. Son dernier album, « Tout tourne autour du soleil » est sorti le 13 Juin 2012. La chanson dont j'ai copié les paroles en annexe est celle qui a donné son titre à l'album entier ; c'est aussi à mes yeux la plus profonde de l'album. Site internet : www.keny-arkana.com

¹⁸¹ De son vrai nom Philippe Bray, « Papillon » est un artiste qui sculpte les arbres de l'intérieur afin de proposer à chacun un voyage initiatique par la simple assise. Vous trouverez sur son site (www.leffet-papillon.eu) toutes les raisons de ce choix de vie ainsi que de magnifiques photos de ses créations et les textes qu'il a pu recueillir de ses dialogues avec les arbres. Si vous lui posez la question : « Pourquoi Papillon ? », il répondra : « Parce qu'il me semble que la vie des humains peut ressembler à celle d'un Papillon... Nous naissons Chenille... dans un monde immense où nous apprenons à ramper. Nous apprenons à nous conformer à la culture de nos enseignants. Nous apprenons à ramper avec eux... Nous apprenons à respecter des règles précises liées à l'endroit où nous sommes nés. Et comme la chenille, nous croyons vraiment qu'il n'y a que cela... Et puis, un jour, poussé par un instinct inexorable, nous commençons notre métamorphose. Un passage difficile, une prise conscience, un ras le bol, un livre, une rencontre... Un petit rien ou un grand drame... peu importe le déclencheur, nous sentons que quelque chose doit changer... Parfois nous trouvons un endroit à l'écart, nous nous recroquevillons. Nous formons une chrysalide et le travail de transformation peut commencer... Comme pour la chenille, il nous faut oublier, tout reconsidérer, tout ré-évaluer et tout ré-inventer... Rien n'est perdu, tout est transformé... Lorsque la chenille a disparu, le Papillon est né... C'est comme si nous sortions d'un rêve ou d'une illusion. D'autres illusions se présentent, mais rien n'est plus comme avant... Ne croyant plus ni à nos limites, ni à nos pensées, nous pouvons commencer à créer. Je fus chenille, j'apprends aujourd'hui à voler... Ce n'est que le début... »

préfère, mais qu'il cesse alors de *projeter* sur le monde l'effet de sa propre angoisse, en définissant celui-ci comme *absurde*, vide de sens, vain.

Mais, pourrez-vous objecter, c'est encore pire s'il faut se surveiller en permanence, dans la peur d'accumuler ces actes « interdits » ou « tabous », « immoraux » ou « criminels », qui ne pourront que rendre notre prochaine vie (incarnée ou désincarnée, au choix des religions) proprement *infernale* ! La peur n'étant jamais bonne conseillère, il nous a semblé indispensable de la replacer dans le contexte des croyances qui la véhiculent et qui utilisent la culpabilité pour gouverner les âme et les corps. La liberté est donc résolument *décomplexée* ; ce qui ne signifie aucunement qu'elle est *licencieuse*, se précipitant dans une perpétuelle fuite en avant afin de vivre le plus intensément et le plus rapidement possible avant que la « mort-fin » ne nous rattrape. Au delà de l'urgence du « Carpe Diem » athée, joli masque en contrefaçon de notre angoisse de mourir ; au delà de l'urgence du « Carpe Diem » religieux, dernière occasion de se racheter une bonne conduite avant de brûler en Enfer ; il existe un *Carpe Diem* spirituel autant que libertaire, et c'est encore une fois dans les expériences paroxystiques que nous l'avons trouvé.

Ce *Carpe Diem libérateur* résulte d'un paradoxe étonnant, le plus déstabilisant peut-être de tous ceux énoncés dans cet ouvrage : c'est lors-qu'enfin l'on replace notre existence actuelle dans *l'espace infini de la vie* qui l'englobe, que l'on peut se laisser aller à saisir l'instant présent en toute quiétude, tout en étant clairement conscient de l'enjeu et de la responsabilité de notre existence présente. Loin de nous éloigner de notre *présence* et de notre *immanence*, la claire compréhension de la *transcendance* de la vie qui nous habite ne fait que la renforcer, la légitimer et la fonder. Car s'il existe bien un message à retenir des récits que nous livrent ceux qui ont fait une expérience de mort imminente (ce que nous avons préféré appeler *Expérience de Retour à la Vie*, pour pointer le fait que ce n'est pas tant la mort que la Vie, à laquelle cette expérience nous donne accès), c'est que c'est *en cette vie*, et en aucune autre, que se joue notre liberté. Chaque instant nouveau, chaque moment présent est l'occasion pour nous d'agir, c'est-à-dire d'incarner dans la matière le fruit de notre état d'esprit. Il ne sert donc à rien de chercher à se *libérer du poids de l'existence* dans un suicide lent ou brutal, dans une ascèse ou dans un retrait en dehors du monde ; et tout ceci dans le seul but d'atteindre le « Nirvana », la délivrance ultime, extinction totale et définitive de l'Être. Bien au contraire, c'est cette recherche spirituelle mal *digérée*, et donc mal *dirigée*, qui donne, encore une fois, à la vie présente son caractère d'absurdité et de vacuité : caractéristique qui se trouve n'être qu'une projection de notre état d'esprit *résistant* ! Et si, au lieu de *résister à la Vie*, nous nous rendions compte de son importance, de la chance que nous avons de l'expérimenter, et du *Don* incroyable qu'il nous a été offert de ... Vivre ?

Faut-il nécessairement s'approcher de la mort pour enfin prendre goût à la Vie ? Faut-il avoir frôlé la mort pour retrouver la joie de Vivre ? Et faut-il vraiment avoir vécu cette sensation de *libération*, telle que nous la décrivent les expérienceurs, pour comprendre qu'il n'y a de *liberté véritable* que dans *un corps qui vit* ? C'est bien là le dernier écueil que nous avons pointé dans cet ouvrage : celui de penser que la liberté n'est pas en cette vie, dans ce corps, mais dans un *Au-delà* qui ressemblerait fort au *Néant* dont nous faisons la critique au début de notre réflexion. D'où la nécessité d'accompagner celui qui ressent, pour une multitude de raisons possibles, ce sentiment de *nostalgie* qui le rend étranger à sa propre existence, à son propre corps. « Tu ne te réduis certes pas au corps que tu habites – faudrait-il alors lui dire – mais ce corps est la chose la plus précieuse qu'il t'ait été donné *d'avoir*, et c'est par lui que tu peux *être* ! Alors sois ! Vis ! Agis ! *Ici et Maintenant* ! »

« Et après ? »

Laissons la Vie répondre à cette question. Elle est, toujours, bien plus efficace que nous dans ses réponses...

Et maintenant... *Au travail !*

Annexe 1 : « La Déclaration des droits de l'âme », de Rohân Houssein et Kalimat¹⁸²

*Considérant que nous ne sommes pas que des corps
Qu'il y a autant de lois physiques auxquelles nous sommes soumis
La faim le jour et le sommeil la nuit
Que de lois mystiques auxquelles nous résistons
La paix l'unité la justice la compassion
Rohan Houssein et Kalimat proclament la présente Déclaration des Droits de l'Âme
Comme un idéal poétique commun...*

Article Premier

*Les âmes naissent libres et égales en droits et dignité
Liberté immaculée comme la robe du derviche habité
Rependant ainsi parfum de rose sur la nuque de ce monde éhonté*

Article Deux

*Les âmes sont dotées de talents et de qualités
Bien plus précieux que tous les bijoux du présent et du passé
Que chacun fasse en sorte que tout le monde puisse en profiter
Car c'est là le but de l'éducation en vérité*

Article Trois

*Les enfants sont à la fois justice et innocence
Les guerres qui s'enlisent n'y sont pour rien
Il est interdit que leurs âmes paisibles rejoignent
La brise éternelle sous les effets du gaz sarin
Et que vos âmes reposent en paix
Petites mains, petits médecins des grands maux
Récompensés par des nuits sans lendemain*

Article Foi

*Chacune a le droit et le devoir de rechercher personnellement la vérité de son époque
Aucune doctrine ou croyance ne saurait être imposée par la force, le sang ou le bloc
Toute âme a le droit de choisir pour elle-même la voie spirituelle qui lui semble juste
Et de l'exprimer dans sa réalité tant qu'elle se garde de commettre des actes injustes*

Article Cinq

*Si mes yeux sont les fenêtres de mon âme
Je me dois en tant qu'Homme ou Femme ici-bas
De les ouvrir afin de chasser les mauvais airs des amalgames
Poussés à la lame tranchante de cette haine qui nous éloigne*

¹⁸² De son vrai nom Matthieu Marie-Eugénie

*Comme la caravane unissez vous dans ce désert
Âme ! Dressez le mat, sur ces routes océanes
Ensemble smell le « rihan », extrayez le sucre de la cane
Et de la paix devenez artisane et partisane*

Article Six

*Si mon âme a droit à la vie, à l'amour et à la connaissance
Alors nul ne peut l'empêcher d'élever sa conscience*

Article Sept

*Toute âme a le droit de circuler librement
Et de choisir sa résidence sur n'importe quelle mer ou continent
Tant qu'elle rayonne, carillonne
Et que son écho résonne au gré du vent*

Article Huit

*Toute âme devrait considérer ces qualités
Comme les vitamines du corps de l'Humanité
D'oublier ses carences, d'examiner sa conscience
De répondre à l'urgence, de guérir de la démence
Considérer le don comme le fondement de la prospérité
Afin que se réduisent les extrêmes de richesse et de pauvreté
Considérer l'amour et la justice comme ciment de la fraternité
Afin que soient établies les bases de l'unité dans la diversité*

Article Neuf

*Dans ce jardin universel
Les âmes fleurissent, mûrissent et libèrent leur saveur
A tout promeneur qui en déguste le miel
Les protéger de l'ouragan est essentiel*

Article Dix

*Tout âme est libre de choisir ce qu'elle écoute et ce qu'elle exprime
Tant qu'elle considère que parler des défauts des autres est un crime*

Article Onze

*Toute âme est pro-sculptée à l'avant d'un corps-navire
Sur la route du Soi le capitaine retient la barre pour ne pas qu'il chavire*

Article Douze

*Je ne suis qu'un bout d'âme perdu à la recherche de sa grandeur
Une étoile filante qui court avec ses sœurs
Pour re-tisser le ciel déchiré par l'ignorance
Un zeste d'amour qui parfume l'existence
Une essence d'éternité qui attend la délivrance*

Article Divin

*Tu es l'Âme de l'âme de l'univers et Ton nom est Amour
Chaque jour je brandis arme de gratitude
Sur le front blessé par l'orgueil
Je reviendrai vainqueur de ce combat pour l'humilité
Âme-soldat habilitée, en tenue pour affronter l'ennemi en nous-mêmes
Alchimiste de mon cœur, préserve moi de la vanité
Eh ! Toi que j'aime !
 Toi que j'aime...
 Toi que j'aime...*

Ôm Mani Padme Houg...

Annexe 2 : « Tout tourne autour du soleil », de Keny Arkana

*La vie m'a dit "Sèche tes larmes, le Ciel ne se venge pas
Reste toi, sois forte ou le monde te changera
Accroche-toi à ta flamme et transmute la fable □ Relève-toi vite à chaque fois que ce monde te fait
un croche-patte
Ne cultive pas la haine ou elle te mangera
Guéris car si tu es mal en toi-même ce sera pareil autre part □ Si tu cherches un coupable, regarde-
toi dans la glace
Ta réalité tu la fais, elle n'est rien d'autre qu'une question d'octave"
La vie m'a dit "Le bonheur dépend de ton regard □ De ce que tu dégages, ceux qui n'ont pas peur du
vide ne tombent pas
Car la peur attire tout à elle, magnétique
Les erreurs se répètent car on cultive l'amnésie"
Elle m'a dit "Ne juge pas, évite les poncifs
Canalise tes analyses car tes pensées te construisent
Ne banalise jamais, tout est unique, médite ça
Et si tu ne sais où aller, recueille-toi le Ciel te guidera"*

[Refrain]

*La vie m'a dit qu'elle était plus grande que tout ce que l'on croit
Abondante, on l'imagine austère
Elle m'a dit "ma puissance est en toi □ Fais le vide et retrouve-la, fais le vite et retrouve-toi"
Lumière divine oui plus grande que tout ce que l'on voit
Enfant oublié de notre Terre
Elle m'a dit "Le soleil est en toi, et tout tourne autour du soleil"*

*La vie m'a dit "Ecoute les mots que je te souffle
Prends-toi en main plutôt qu'appeller au secours
Ancre-toi dans le présent et son mouvement
Apprendre à donner vraiment c'est ne rien attendre en retour*

Rien n'est trop tard si tu crois t'être trompé de route
Ecoute l'intuition, elle fera disparaître le doute
Elle te relie à toi-même, te délivre
Chaque humain voué à briller, que le Ciel te bénisse"
La vie m'a dit "N'aies pas peur de te tromper □ Les erreurs font grandir et puis faut oser pour être
entier
Y'a que toi qui décidera du sens de ton sentier
De lâcher prise, de résister, de voir la vie avec un grand V
Seul l'amour peut guérir et ça personne ne pourra te l'enlever
Maîtrise ton esprit, tout ce que tu vis, tu l'as engendré"
Elle m'a dit "Ne te rends pas, ton âme ne se vend pas
Aime tout ce qui vit et tout ce qui vit te le rendra"

[Refrain]

La vie m'a dit "Crois en toi, rien n'est impossible
Fuis l'orgueil, c'est par lui que les coeurs s'appauvrissent
Reste intègre fille de la Terre, mensonge ne sera jamais vérité, même si des foules entières
l'applaudissent
Parle vrai pas comme ces mots qu'on a trop dit
Si tu n'ouvres pas ton coeur, comment veux-tu que la lumière s'introduise ?
Reste fidèle à tes convictions, aime sans condition"
Elle m'a dit "Pose-toi les bonnes questions"
La vie m'a dit "Toi seule connais tes rêves
Préserve-les car les dévoiler c'est risquer de les perdre
T'accroche à rien, ici-bas tout est éphémère
Reste près de ton coeur même si tu passes par les ténèbres
Tout part de toi, ta réalité te reflète □ Parce que l'on voit ce que l'on croit et que l'on est ce que l'on
souhaite être"
La vie m'a dit "Ose-moi, reconnais-toi en l'Autre, car l'Autre est un autre toi"

[Refrain]

La vie m'a dit "N'oublie pas la magie de la sagesse □ Dompte tes pensées, car d'elles émane chaque
mot puis chaque geste □ Ma fille, les germes du concret fleurissent d'abord dans la tête □ Enfant de
la Terre tu portes le secret de la vie"
Tout tourne autour du soleil mais pas autour du nombril de l'Homme
Le soleil est en toi...

Annexe 3 : « Le temps d'une rencontre » (petit hommage à « Papillon »), par l'auteur de ce livre.

Il était une fois... Toi. Toi aimait à se promener dans la forêt, dès que son emploi du temps
lui permettait. Toi y trouvait ce que jamais personne n'a réussi à mettre en mots ; ou alors peut-être
en poésie, en chanson, en peinture lyrique. Un souffle. Un ailleurs. Un ici. Mais les instants étaient
rares, précieux moments arrachés au temps qui passe et qui grignote, imperceptiblement, l' à-venir :

le transformant irrémédiablement en présent pour n'en faire dans la foulée que du passé, du disparu, du toujours déjà parti.

Ce jour là, donc, Toi avait réussi à arracher au temps un instant de paix et de loisir ; et elle en profitait pleinement, parcourant la forêt de tout son être ; jetant son regard ici et là vers nos compagnons d'infortune, eux aussi jetés dans la course du temps, mais visiblement beaucoup moins pressés que nous de vivre. « Le temps des arbres est si différent du nôtre ! », se disait Toi amèrement, en ce moment de rencontre et d'échange silencieux. « Eux ont tout le temps de vivre, d'abord parce qu'ils n'ont rien, strictement rien d'autre à faire de leurs journées que de se laisser vivre, bercer par le flux et le reflux de ce mouvement perpétuel et rythmique que l'on appelle la Vie... » Telle était le cours et la danse de ses pensées, lorsque tout à coup Toi s'arrêta, surprise plus qu'étonnée, devant un phénomène qui ne cadrerait pas avec la lumière diffuse de ce sous-bois ombragé et humide. Au loin, à peine perceptible et pourtant si attirante, une lumière semblait appeler, entraîner, attirer irrésistiblement Toi vers elle. Cette lumière était un point, quasiment sans profondeur, tel le point mathématique qui ne tient dans aucun espace. Et pourtant, elle emplissait le champ de sa vision, comme si rien d'autre n'existait plus en cet instant que ce point lumineux, que cette lumière pointilleuse, là, en face de Toi. Proche, plus proche, tellement plus proche au fur et à mesure de sa progression vers elle. Car oui, Toi ne s'en était pas encore aperçu, hypnotisé qu'elle était pas le point de lumière ; mais elle marchait vers elle ; ou plutôt elle flottait, comme soulevée à quelques centimètres du sol par le mouvement d'attraction qui la portait. Et le point grandissait, grandissait. Et son intensité, sa présence, sa chaleur, tout cela grandissait, grandissait avec le point. Ce n'était déjà plus comparable avec la lumière à laquelle elle était habituée sur Terre, c'était bien plus que ça, c'était une route ouverte vers l'infiniment lumineux ; infiniment plus lumineux encore que le soleil qui règne ici-bas. Et pourtant cela n'était absolument pas éblouissant. Chaud et réconfortant, plutôt. Aimant. Sans condition. Sans demande. Sans parole.

Et voilà que tout à coup Toi se retrouva devant la source de cette lumière, de cet amour, de cette lumière-amour. Incroyable ! C'était un arbre ! Un cèdre, plus précisément, à l'analyse. Toi avait en effet passé assez de temps avec les arbres pour les connaître, intimement. Mieux, les reconnaître. Comme des amis, des pairs. D'abord à leur présence, toujours particulière, voire personnelle. Mais aussi et surtout à leur odeur, leur principale manière de communiquer, de s'étendre dans l'espace au delà de l'espace. Et cette odeur était reconnaissable entre milles : musquée, prenante et en même temps si fine et envoûtante... C'était un Cèdre. Mais Toi n'en avait jamais vu de pareil, c'était sûr. Il devait bien faire six ou sept longueurs de bras de diamètre, au jugé. Et ses branches s'élevaient si haut dans le ciel que Toi ne pouvait distinguer quand le dessin de cet arbre laissait place au dessin de la voûte céleste peinte de fond pur cet incroyable tableau. En âge humain, cela devait certainement correspondre à plusieurs centaines d'années de vie, accumulée couche après couche autour d'un noyau central, d'un élan originel, d'une énergie qui s'incarne dans la matière. Tant d'années à dessiner, imperceptiblement, les contours d'une forme qui se donne inconditionnellement au regard du promeneur ! C'était tout simplement... Majestueux. Et il n'était pas possible de *résister* à l'appel de cet arbre lumineux et aimant : Toi écarta ses bras et enserra amoureusement le cèdre, dans un désir fou de partager son énergie, de prendre et de donner, de fusionner s'il était possible avec ce bel inconnu qui l'avait appelé depuis si loin.

C'est alors que le dialogue s'instaura entre l'arbre si humain et l'humain arboré de ce désir de fusion. « Pourquoi ne fais-tu pas le tour de moi ? » dit l'arbre à Toi. « Tu serais surprise de voir que ton désir n'est pas irréalisable, et qu'en moi se trouve la possibilité que tu cherches depuis tant d'années. Depuis ta naissance précisément. Ou plutôt depuis cet instant, nécessaire mais si dur, où tu as quitté l'énergie du Tout pour te faire être, pour te faire naître ; comme moi-même j'ai quitté l'énergie du Tout pour me faire être, pour me faire naître, un beau jour de printemps. » Toi se laissa donc glisser le long du tronc, suivant amoureusement son contour dans un mouvement circulaire qui aurait tout aussi bien pu être l'infini en acte, le temps s'é-temps arrêté au moment où elle avait enlacé l'arbre de ses mains et de ses bras. Et pour-temps, l'ins-temps d'après, quelle ne fut pas la surprise de Toi, quand elle découvrit que de l'autre côté de cet arbre-amant, il y avait... un trou ! Un

trou c'est peu dire ; c'était plutôt une ouverture béante, un passage vers ce qu'elle ne pouvait pas encore imaginer, et qui pour autant était là, juste devant ses yeux ! L'arbre était creux, comme sculpté de l'intérieur, en en mouvement de circularité qui serait parti de son centre et aurait créé l'espace nécessaire pour accueillir son autre, son hôte. Et pas n'importe quel hôte ! Il s'agissait à l'évidence d'un espace dimensionné de manière à ce que l'on puisse uniquement s'asseoir dans l'Arbre, en son sein, tout le corps rentré dans la matière de cet être si étonnant et si attirant. Non seulement cet arbre était Amour, mais il était aussi Accueil, inconditionnelle permission de ne faire qu'être, de n'être à nouveau que celui que l'on était avant de naître !

Toi ne put y résister, et entra dans l'arbre de tout son corps, emmenant avec elle le désir de fusion, plus Présent que jamais. Ni futur ni passé n'existaient plus, maintenant : seul le présent subsistait, qui durait indéfiniment dans un instant extensible à l'Infini. Toi était. Peut-être pour la première fois de ta vie, de cette vie, elle *était*.

Et l'arbre se mit à parler, à nouveau. A vrai dire ce n'était pas précisément des paroles. Des pensées alors ? Non plus. Une Connaissance, plutôt. Non pas connaissance en son sens banal, galvaudé, mais plutôt en son sens originel, profond, presque violent. C'était en réalité une « naissance commune » que proposait l'arbre à Toi, par ce dialogue : ce que l'on doit bien appeler une Co-naissance : chacun naissant en pensée à l'autre, à chaque instant ; tout en acceptant réciproquement que l'autre naisse à soi. Transmission instant-à-née, échange sans médiation... que d'approximations pour traduire l'ineffable !

Or voici, dessiné en mots terrestres, nécessairement inadéquats, ce que l'arbre dit à Toi :

« Je suis un Arbre.

Je t'accueille en mon cœur avec bienveillance et sans condition.

Respire... Prends le temps...

Je suis le lien entre la Terre et le Ciel. Je suis l'énergie.

Durant toute ma vie, j'ai canalisé les énergies du ciel et de la terre. Mes branches ont capté les énergies cosmiques dont l'énergie solaire qui m'a nourri. Mes racines, invisibles mais tout aussi nombreuses, ont capté les énergies telluriques.

Dans ma deuxième vie, je t'accueille à cette confluence. Je t'offre, à toi qui t'assois en moi, la force de ces flux.

Tu es assis dans dans mon cœur. Dans cet espace de paix, tu peux te reposer.

Peut-être ressens-tu qu'au delà des mots, nous communiquons de cœur à cœur. Ceci se passe au niveau de l'énergie. Au niveau de chacune de nos cellules. Dans la vibration profonde de l'instant présent, dans la vibration qui nous unit.

Par cette unité, j'ai le pouvoir de t'enseigner que ce que tu vis n'est qu'une histoire.

Ce qui advient dans cette histoire est ce que la vie te présente. Et si tu focalises ton attention avec l'honnêteté la plus profonde sur tes difficultés et tes souffrances, par exemple, tu verras que leur origine est unique : la résistance à ce qui arrive.

En tant qu'arbre la Vie ne m'a pas donné la possibilité de résister.

J'ai pu ployer, m'adapter, prospérer et mourir même ; mais jamais résister.

Aussi n'ai-je point souffert.

Alors, quoiqu'il arrive, ouvre toi...

L'équation est simple : si tu résistes, tu souffres.

Mais si tu acceptes, ta souffrance diminue puis disparaît, et ta capacité à influencer sur le monde augmente.

La plus grande partie de l'humanité souffre car elle aimerait que tout soit autrement que ce qui EST.

C'est la résistance qui crée la souffrance.

La sagesse de l'Arbre provient de sa capacité à accepter.

Respire...

Prends le temps...

*Accepte. N'y met aucune condition...
La Vie fera le reste.
Rien ne presse...
Bon voyage... »*

Ce serait certainement ainsi que l'on pourrait traduire, de la manière la plus fidèle possible, ce que Toi apprit de l'arbre, en cet instant qui dura tout aussi bien une Éternité. Cette éternité achevée, Toi se leva, encore tout groggy de ce qu'elle venait de vivre, dans un état de conscience assez similaire à celui que l'on peut avoir en s'éveillant le matin, emportant avec soi un peu des enseignements que la nuit nous a laissés ; ou encore le soir, juste avant de s'endormir, dans cet espace qui s'ouvre entre deux mondes, nous laissant le choix soit de nous enfoncer un peu plus dans l'onirique, soit de revenir à la banalité d'un complexe perceptif que l'on nomme réalité. Or cette Réalité, que Toi avait vécu en cet instant infini, était d'une profondeur incommensurable avec ce que l'on peut vivre quotidiennement, dans notre petite réalité. La forêt, elle-même, avait comme perdu un peu de son éclat. Elle était plus terne : une apparence, un masque qui cache ce qui seul existe réellement, ce qui se situe derrière le voile de la perception. Et pour parachever ce triste tableau, Toi avait encore en tête les paroles de l'Arbre, celles qu'on ne peut même pas être traduire en mots, mais qui avaient pourtant accompagné, dans un arrière fond musical, les paroles qu'elle avait pu retenir consciemment. Il y était question, vaguement, de la Lumière. Nostalgie de cette Lumière, dont elle avait l'intime conviction de l'avoir déjà vécu auparavant, loin, très loin dans le temps... Certitude, aussi, qu'elle retrouverait cette Lumière à nouveau. Loin, très loin dans le temps... Compréhension enfin, à la lumière de cet enseignement, de la raison pour laquelle Toi avait toujours été attirée par les jeux de rôle, les plus réalistes possibles, les plus vivants, les plus concrets possibles. Reproduire cette idée, confuse et effacée, que nous sommes des parties de ce jeu de rôle qu'est la Vie, dans lequel chacun de nous a pourtant un rôle principal à jouer...

Lumière...

Vie...

Co-naissance...

Lentement tout se mélangeait en Toi, comme pour former une tissu bariolé qui ressemblait de plus en plus à un doux rêve, laissant à la réalité environnante le loisir de reprendre ses droits, de vêtir à nouveau ce vêtement de croyance que l'on nomme perception. Les couleurs reprenaient de la couleur, les formes de la réalité, au fur et à mesure que s'effaçait dans la conscience de Toi ce qui n'avait maintenant même plus la saveur et la texture d'un rêve.

« La vie est bien faite ! » pensa Toi dans un sursaut de conscience. Elle sait bien que pour que l'on vive dans ce monde, que l'on en accepte les règles et la nécessité, il faut que l'on oublie. » Toujours à nouveau... Éternel recommencement. Révolution permanente.

Mais de tout ceci une idée seule subsista, resta gravée en Toi. Rappelée de loin en loin par des signes, des rencontres, des lectures ou des contes. Témoin que Toi ne fut pas seule à vivre cet instant magique, cet instant irréel et pourtant si Réel... Quelle était donc cette idée ?

Finalement, la Vie ne se conjugue ni au futur ni au passé. La Vie ne se conjugue qu'au Présent...¹⁸³

Bibliographie

Alain, *Propos sur les pouvoirs*, Gallimard, 1985 (1924)

¹⁸³ Je tiens absolument à rappeler ici que le dialogue que l'arbre entreprend avec « Toi » dans ce conte n'est absolument pas le produit de ma plume : il n'est que la retranscription du premier texte que Philippe Bray, alias « Papillon », a écrit sous l'inspiration de l'arbre. Ce texte est disponible dans son entièreté sur le site de l'artiste : www.leffet-papillon.eu

Alain, *Propos sur la religion*, PUF, 1969 (1938)

Jean Anouilh, *Antigone*, La table ronde, 1947 (1944)

Aristote, *De l'âme*, Gallimard, 2005 (-384 -322)

Aristote, *Politique*, Vrin, 1962 (-384 -322)

Aristote, *Ethique à Nicomaque*, GF, 2004

Bachelard, *La psychanalyse du feu*, Gallimard, 1985 (1937)

Bachelard, *La formation de l'esprit scientifique*, Vrin, 2000 (1938).

Patrick Baudin, *La respiration holotropique. États de conscience chamaniques, le courage de la transformation*, éditions Médecis, 2012

Claude Bernard, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, éditions Joseph Gibert, Paris, 1930

Bergson, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, PUF, 2013 (1889)

Bergson, *Le rire. Essai sur la signification du comique*, Éditions Alcan, 1924 (1900)

Bergson, *L'évolution créatrice*, PUF, 2013 (1907)

Bergson, *L'énergie spirituelle*, PUF, 2009, (1919)

Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, PUF, 2013 (1932)

Bergson, *La pensée et le mouvant*, GF, 2014 (1938)

Maine de Biran, *Méditations cartésiennes*, introduction à la phénoménologie, Vrin, 1992 (1841)

Florence Burgat, *Liberté et inquiétude de la vie animale*, Editions Kimé, 2006

Carnap, *La reconstruction logique du monde*, Vrin, 2002 (1928)

Charcot, *Sur les divers états nerveux déterminés par l'hypnotisation chez les hystériques*, 1882

Pierre Teilhard de Chardin, *Le Phénomène Humain*, Poche, 2007 (1945)

Cicéron, *Devant la mort (in Tusculanes, Livre I)*, Les belles lettres, 2003 (45 av JC)

Auguste Comte, *Cours de philosophie positive*, PUF, 2013 (1830-1842)

Michel Coquet, *Traité sur la mort pour mieux comprendre la vie*, éditions Dervy, 2015

Emile Coué, *La maîtrise de soi-même par l'auto-suggestion consciente*, Broché, 1989 (1926)

Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002 (1999)

Darwin, *L'origine des espèces au moyen de la sélection naturelle ou La lutte pour l'existence dans la nature*, éditions La découverte, 1985 (1859)

Marie de Solemne, *Le chant rauque de l'absence*, Albin Michel, 2002

Marie de Solemne (et Julia Kristeva), *Entre désir et renoncement*, Albin Michel, 2005

Descartes, *Discours de la méthode*, GF, 2000 (1637)

Descartes, *Méditations métaphysiques*, GF, 2009 (1641)

Brigitte et Régis Dutheil, *L'homme superlumineux*, éditions Sand, 2012

Patrice Van Eersel, *La source noire, révélations au seuil de la mort*, Grasset, 1986

Patrice Van Eersel, *Le cinquième rêve. Le dauphin, l'homme, l'évolution*, Broché, 1994

Patrice Van Eersel, *La source blanche, l'étonnante histoire des dialogues avec l'ange*, Grasset, 1996

Epictète, *Manuel*, Poche, 2015 (vers 100 ap JC)

Épicure, *Lettre à Ménécée*, Poche, 2009 (vers 300 av JC)

Milton H. Erickson et Ernest L. Rossi, *L'intégrale des articles de Milton H. Erickson. Tome 1 : De la nature de l'hypnose et de la suggestion*, New York, Irvington, 1980

Marylin Ferguson, *Les enfants du Verseau*, éditions Calmann Levy, 1981

Luc Ferry, *L'homme-Dieu, ou le sens de la vie*, éditions Grasset, 1996

Anne Frémaux, *La nécessité d'une écologie radicale. La pensée à l'épreuve des problèmes environnementaux*, Broché, 2011

Anne Frémaux, *L'ère du Levant*, éditions Rroyzz, 2016

Freud, *Etudes sur l'hystérie*, PUF, 2002 (1895)

Freud, *De l'interprétation des rêves*, PUF, 2012 (1900)

Freud, *Psychopathologie de la vie quotidienne*, BPB, 1972 (1901)

Freud, *De la psychothérapie*, PUF, 1905

Freud, *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Folio, 1989 (1905)

Freud, *Cinq leçons sur la psychanalyse*, Payot, 2010 (1910)

Freud, *Considérations actuelles sur la guerre et la mort*, in *Essais de psychanalyse*, Payot, 2015 (1915)

Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Payot, 1916

Freud, *Une difficulté de la psychanalyse*, Gallimard, 1971 (1917)

Freud, *Au delà du principe du plaisir*, PUF, 2013 (1920)

Freud, « Une névrose démoniaque au XVII^e siècle », in *Essais de psychanalyse appliquée*, Gallimard, 1933 (1923)

Freud, *L'avenir d'une illusion*, PUF, 2013 (1927)

Jean Guilton, *L'absurde et le mystère*, Flammarion, 1997 (1984)

Stanislav Grof, *Royaumes de l'inconscient humain*, éditions du Rocher, 1983

S. Grof, *Psychologie transpersonnelle*, Poche, 2009

S. Grof et J. Halifax, *La rencontre de l'homme avec la mort*, éditions du Rocher, 1982

Stephen Hawking, *L'univers dans un coquille de noix*, éditions Odille Jacob, 2001

Hegel, *Phénoménologie de l'esprit*, GF, 2012 (1807)

Albert Heim, *Remarks on fatal falls*, 1892

Hippolyte, *Philosophumena ou réfutations de toutes les hérésies*, Arché, 1988 (vers 230)

Aldous Huxley, *Tour du monde d'un septique*, Payot et rivages, 2015 (1926)

A. Huxley, *Les portes de la perception*, Poche, 2001 (1953)

- A. Huxley, *Moksha. Expériences visionnaires et psychédéliques. Anthologie de textes de 1953 à 1963*, éditions du Léopard, 1998
- A. Huxley, *La philosophie éternelle*, Plon, 1948
- Jean Itard, *Mémoire et rapport sur Victor de L'Aveyon*, Broché, 2009 (1801 et 1806)
- Robert-Vincent Joule, *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*, PUG, 2014 (1987)
- Jean-Pierre Jourdan, *Deadline, dernière limite*, éditions Pocket, 2012
- Marcel Jousse, *L'Anthropologie du geste*, Gallimard, 1974
- C. G. Jung, *Psychologie de l'inconscient*, Poche, 1996 (1913)
- Carl Gustav. Jung, *L'homme et ses symboles*, Relié, 2002 (1961)
- Carl Gustav. Jung, *L'âme et la vie*, édition Buchet/Chastel, 1963
- C. G. Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, édition Gallimard, 1986 (1964)
- C. G. JUNG, *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, 1967
- E. Kant, *Anthropologie du point de vue pragmatique*, Vrin, 1994 (1798)
- E. Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, Poche, 1993 (1785)
- Olga Kharitidi, *La chamane blanche*, Poche, 1998
- Elisabeth Kübler Ross, *Les Derniers Instants de la vie (On Death and Dying)*, Relié, 2011 (1969)
- Elisabeth Kübler-Ross, *Mémoires de vie, mémoires d'éternité*, J. C. Lattès, 1999
- Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le syndrome du sauveur. Se libérer de son besoin d'aider les autres*, éditions Eyrolles, 2012
- Hubert Larcher, *La mémoire du soleil, aux frontières de la mort*, éditions désIris, 1990
(originellement : « le sang peut-il vaincre la mort ? », thèse de médecine, Gallimard, 1957)
- Leibniz, *Nouveaux essais sur l'entendement humain*, Poche, 1993 (1765)
- Frédéric Lenoir, *La guérison du monde*, Poche, 2014
- Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Fayard, 2015
- Frédéric Lenoir, *L'âme du monde*, Poche, 2015
- Claude Lévi-Strauss, *Anthropologie structurale deux*, Plon 1973
- Claude Lévi Strauss, *Les structures élémentaires de la parenté*, éditions Mouton de Gruyter, 2002 (1949)
- Levinas, *L'Humanisme de l'autre homme*, Poche, 1987
- John Cunningham Lilly, *Man and dolphin : Fascinating adventures of a new scientific frontier*, Pyramid books, 1961
- John Cunningham Lilly, *The Mind of the Dolphin: A Nonhuman Intelligence*, Doubleday, 1967
- John Cunningham Lilly, *The center of the cyclone*, The julian press, 1972
- Yann Lipnick, *Présences invisibles, gardiennes de la Terre*, éditions Ovilorô, 2009
- John Locke, *Essai philosophique concernant l'entendement humain*, Pocket, 2009 (1689)

Olivier Lockert, *Hypnose humaniste, voie de guérison et d'éveil*, IFHE éditions, 2006
Oliver Lockert, *Core Gem, voyage au cœur de la création*, IFHE éditions, 2002

Gitta Malasz, *Dialogues avec l'ange*, Aubier, 1974
Gitta Malasz, *Les dialogues tels que je les ai vécus*, Aubier, 1984

Lucien Malson, *Les enfants sauvages*, 10/18, 2002 (1964)

Denis Marquet, *La planète des fous*, Albin Michel, 2005
Denis Marquet et Elisabeth Barrière, *Mortelle éternité*, Albin Michel, 2008
Denis Marquet, *Éléments de philosophie angélique*, Albin Michel, 2010

Marx, *Manuscrits de 1844*, éditions sociales, 1962 (1844)

A. Maslow, *Religions, Values, and peak experiences*, Ohio State University Press, 1964

Maupassant, *Le Horla et autres contes fantastiques*, éditions Hachette, 2006 (1886-1887)

Daniel Maurer, *La vie à corps perdu*, éditions des trois monts 2001
Daniel Maurer, *L'autre réalité, l'au-delà*, édition du Félin, 2002

Bertrand Meheust, *Somnambulisme et médiumnité*, Les Empêcheurs de Penser en Rond, 1999

Evelyne-Sarah Mercier, *La mort transfigurée*, éditions du Rocher, 1992
Evelyne-Sarah Mercier, *Le voyage interdit*, éditions Belfond, 1995

Loan Miege, *A la rencontre des esprits de la nature*, éditions Trédaniel, 2014

Montaigne, *Essais*, Pocket, 2009 (1572)

Raymond Moody, *La Vie après la vie: Ils sont revenus de l'au-delà*, Poche, 2003
(*Life After Life*, 1975)

Thomas Nagel, *Questions mortelles*, PUF, 1983

Newton, *Philosophiae naturalis principia mathematica*, Hachette, 2012 (1687)

Daniel Odier, *Tantra : initiation d'un Occidental à l'amour absolu (Pocket, 2002)*, éditions Broché, 2004

Michel Onfray, *Traité d'athéologie*, Grasset, 2005
Michel Onfray, *Le crépuscule d'une idole*, Grasset, 2010

Platon, *Phédon*, GF, 1999 (399-390)
Platon, *République*, GF, 2002 (385 -370)
Platon, *Apologie de Socrate*, Poche, 1997 (385 -370)

Ilya Prigogine et Isabelle Stengers, *Entre le temps et l'éternité*, Fayard, 1988

Karl Popper, *La logique de la découverte scientifique*, Payot, 1995 (1935, trad française 1973)

Sogyal Rinpoché, *Livre tibétain de la vie et de la mort*, Pocket, 2005

Pierre Roulet, *Dernière plume*, éditions Lulu, 2012

Rousseau *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, GF, 2011 (1755)
Rousseau, *Contrat Social*, GF, 2011 (1762)

Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques (La voie de la liberté personnelle)*, Éditions Jouvence, 1999

Peter Russel, *La terre s'éveille. Les sauts évolutifs de Gaïa*, Le souffle d'or, 1989

Sartre, *L'Être et le Néant (essai d'ontologie phénoménologique)*, Paris, Gallimard, 1980 (1943)
Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, Gallimard, 2008 (1946)

Sheldrake, *Une nouvelle science de la vie*, éditions du Rocher, 1981

Giula Sissa, « Plaisir et souci : le défi des drogues », Décembre 2000 (conférence, disponible sur <http://www.canal-u.tv/?redirectVideo=1200>)

Spinoza, *Traité théologico-politique*, GF, 1997 (1670)
Spinoza, *Lettre n° 58 à G. H. Schuller*, 1674
Spinoza, *Éthique*, Poche, 2014 (1677)

Ian Stevenson, *20 cas suggérant le phénomène de réincarnation*, éditions Poche, 2007

Yann Thibaud, *La magie de la liberté ou l'art de se réaliser : L'Écologie intérieure I*, éditions Nous-Les-Dieux.org, 2012

Alexis de Tocqueville, *De la démocratie en Amérique*, éditions GF, 2010 (1835 et 1840)

Catherine Vidal, *Féminin/Masculin : mythes et idéologie*, Belin, 2006

Franz de Waal, *La politique du chimpanzé*, Odile Jacob, 1995

Bernard Werber, *L'Arbre des possibles*, Albin Michel, 2002

Jean Zin, *L'Écologie politique à l'ère de l'information*, Broché 2006