

Analyse de l'enquête microphénoménologique et socio-anthropologique des expériences de Sorties Hors du Corps (SHC) : quelle perception de soi ?

Sabine Rabourdin et Damien Roy, avril 2024 pour la SPR



Table des matières

A. Contexte des interviews et recrutement des candidats	2
B. Analyse des entretiens socio-anthropologiques	4
B.1. Guide d'entretien.....	4
B.2. Analyse socio-anthropologique	5
L'âge	5
Le genre.....	5
Contexte culturel et familial	5
Cadre de vie et situation familiale	6
Profils d'expérienceurs, modes de perception et goûts	6
Ressentis et conséquences de l'expérience.....	7
Pourquoi cela leur est-il arrivé à eux à ce moment-là ?	9
Types de sommeil et de rêves.....	10
Contexte précis du moment de la première SHC.....	11
Partage de ces expériences, avec qui, quand ?	11
Connaissance préalable du sujet	12
Contextes favorables aux SHC (pour ceux qui en ont vécu plusieurs).....	12

Mode de décorporation.....	13
B.3. Liens entre l'expérience de première SHC et le profil de la personne.....	14
Etapas de la désimbrication : état vibratoire (EV), évaporation, élévation, flottement, etc.....	14
Caractéristiques du « double » en fonction des personnes.....	16
Vécus du double durant la phase de « hors-corps ».....	18
Connexions entre le corps physique et le double.....	20
Vocabulaire des différents corps	21
Quel niveau de lucidité et de netteté ? Quelle place pour le mental ?	22
Retour au corps physique, comment et pourquoi ?	23
C. Analyse des entretiens micro-phénoménologiques.....	24
C.1. Analyse microphénoménologique du premier entretien mené dans cette recherche	25
C.2. Développement de la structure diachronique	25
C.3. Développement de la structure synchronique	27
C.4. Processus d'itérations	28
Processus itératif pour l'entretien	28
Processus itératif pour l'analyse	29
C.5. Analyse globale des entretiens microphénoménologiques.....	30
C.5.a. L'alternance des phases subies et choisies.....	31
C.5.b. Confort / Inconfort.....	32
C.5.c. Limites du soi.....	33
C.5.d. Analyse de la perception de l'Espace :.....	35
C.6. Synthèse de l'analyse microphénoménologique	36
Conclusions.....	36
ANNEXES	39

A. Contexte des interviews et recrutement des candidats

Nous avons recruté des personnes ayant vécu au moins une Sortie Hors Corps (SHC), traduction de Out-of-Body Experiences (OBE), et nous les avons interviewées en particulier au sujet de leur première SHC afin d'avoir une base commune et comparable entre les différentes personnes.

Selon la littérature (voir notre revue de littérature associée à ce projet), le spectre des expériences reliées au phénomène des SHC est vaste et « the variability of the concept makes it challenging to establish a simple and clear-cut definition for OBEs »¹, mais nous considérons qu'il s'agit bien d'une SHC à partir du moment où l'expérience remplit ces critères :

- Les personnes considèrent que cet état est différent d'un rêve ou d'un rêve lucide

et

- Elles estiment que leur soi se situe à ce moment-là en dehors de leur corps physique partiellement ou totalement².

et

- Elles vivent une sortie du corps physique au début de l'expérience et/ou un retour dans le corps physique à la fin de l'expérience³.

13 personnes ont été interviewées individuellement en visioconférence avec le logiciel Zoom. Les vidéos des entretiens ont été enregistrées avec l'accord signé des participants, sous garantie d'anonymat. Certains entretiens ont été enregistrés uniquement sur leur partie sonore. Un questionnaire préalable était envoyé pour mesurer l'état psychique de la personne (cf. annexe). Une notice explicative sur la recherche a été fournie à chaque candidat avant l'interview.

Quatre personnes ont été recrutées via un réseau d'expérienceurs, le GEC (Groupe des expérienceurs de la conscience) sur la base du volontariat et de l'appel à participation relayée auprès des membres de ce réseau. Ces personnes sont des expérienceurs expérimentés qui ont vécu plusieurs SHC. Afin de varier le profil des candidats avec aussi des personnes moins expérimentées, nous avons aussi utilisé le bouche-à-oreille. Nous avons pu ainsi équilibrer les profils en termes de genre, de niveau d'expérience, d'âge de la première expérience (de 5 ans à 48 ans), d'âge à l'époque de l'entretien (de 29 à 68 ans), et de conditions de leur première SHC. Les contextes de l'expérience ont ainsi varié entre l'état de veille, l'état de relaxation éveillée, la méditation, le sommeil, le rêve, la prise de psychédéliques, l'anesthésie ou le coma. La moitié environ de ces premières SHC a été réalisée volontairement, dans un processus choisi, pour l'autre moitié des interviewés, l'expérience s'est produite de manière spontanée, sans connaissance préalable de cet état.

Nous avons mené deux types d'entretiens avec chacun des sujets. Un premier entretien microphénoménologique qui a varié de 35 minutes à 2h, et qui a porté sur le déroulé de leur première SHC. Un deuxième entretien qui a varié entre 30 minutes et 1h30, qui a porté sur l'ensemble de leurs

¹ Campillo-Ferrer, Teresa & Alcaraz, Adriana & Demšar, Ema & Wu, Hsin-Ping & Dresler, Martin & Windt, Jennifer & Blanke, Olaf. (2023). Out-of-body experiences in relation to lucid dreaming and sleep paralysis: a theoretical review and conceptual model. 10.31234/osf.io/5r9f3.

² « All out-of-body experiences are characterized by the subjective experience of being located outside of the physical body (extracorporeal self-location). » (Campillo-Ferrer, 2023 op.cit)

³ Les caractéristiques distinctives des SHC pourraient être mesurées par le questionnaire PCI (Phenomenology of Consciousness inventory) et être classées selon le fait qu'elles remplissent des critères tels lucidité ou réalisme (voir plus bas). Le PCI "SHC" versus "expérience extra-corporelle" a été étudié dans Smith AM, Messier C. Voluntary Out-of-Body Experience: An fMRI Study. *Frontiers in human neuroscience*. 2014;8:70. La SHC peut en effet ou plutôt être considérées comme faisant partie d'un continuum d'expériences. La définition que nous retenons ici inclut les états limites dans lesquels les sujets déclarent avoir l'impression de "quitter" ou d'"entrer" dans le corps physique plutôt que d'être situés à l'extérieur de celui-ci. Par contre, elle exclut les expériences où la personne se retrouve hors corps sans passer par une phase de « désintégration » ou de réintégration du corps physique. Ainsi, cette définition est différente de celle retenue par Carruthers G. « Confabulation or experience? Implications of out-of-body experiences for theories of consciousness. » *Theory & Psychology*. 2018;28(1):122-40.

expériences exceptionnelles, leur contexte familial, culturel et d'autres questions pouvant être mises en relation avec l'expérience à proprement parler. L'entretien microphénoménologique a été analysé à travers une approche synchronique et diachronique, dont les résultats sont exposés dans la première partie de ce rapport. La seconde partie de ce rapport est constituée de l'association d'une analyse socio-anthropologique du premier et du second entretien.

B. Analyse des entretiens socio-anthropologiques

Plusieurs questions ont été posées durant l'entretien tout en laissant l'espace et la liberté nécessaire aux personnes pour s'exprimer plus largement sur le contexte de leurs expériences.

Contrairement à l'entretien microphénoménologique, cet entretien s'intéresse à l'ensemble des SHC vécues par la personne, même si un focus est consacré au contexte de la première SHC. L'objectif de cet entretien anthropologique est de chercher des relations entre l'expérience vécue par la personne en termes de SHC et son contexte culturel et familial, ses habitudes quotidiennes, son sommeil, ses modes de perceptions et ses pratiques corporelles ou introspectives et l'impact de l'expérience vécue.

B.1. Guide d'entretien

Différentes questions guidaient l'entretien tout en laissant la personne libre de parler de sujets afférents.

- **Cadre de vie** à l'époque de cette première SHC : âge, lieu de vie, habitat et fréquentation (seul, en couple, avec enfants, etc.).
- **Contexte culturel** de la personne : religion, profession des parents, personnes dans l'entourage sensibles aux questions spirituelles ou parapsychiques, niveau et types d'études, profession. Il s'agit aussi de savoir ici si d'autres personnes de l'entourage ont vécu ce type d'expériences et quel était le niveau de connaissance ou l'intérêt de la personne pour ces sujets.
- **Modes de perception, goûts et rapport au corps** : couleur et sens de prédilection, vision à la première ou troisième personne dans les souvenirs et les rêves, rapport au corps, pratique sportive, artistique, introspective, spirituelle.
- **Qualité du sommeil et rapport aux rêves** : position d'endormissement, durée du sommeil, qualité du sommeil, remémoration des rêves, expériences de lucidité dans les rêves.
- **Propension à l'imagination et à l'absorption** : *se reconnaissent-ils dans ces deux phrases* :
 - *Rien qu'avec mon imagination, je peux à nouveau ressentir clairement des choses telles que la sensation d'une douce brise, le sable chaud sous mes pieds nus, encore l'odeur de l'herbe fraîchement coupée.*
 - *Je suis parfois si complètement immergé(e) dans la nature ou dans l'art que je sens que mon état de conscience tout entier semble temporairement modifié.*

Il s'agit aussi de discriminer si les personnes ont des difficultés à différencier les événements imaginaires des événements réels.

- **Conditions et contexte de la première SHC** : était-ce voulu ou subi, traumatismes éventuels à mettre en lien avec l'expérience, autres facteurs influents, conditions (en dormant, en étant actif, existence d'un contexte particulier), position du corps lors de l'expérience, mise en lien de cette expérience avec un événement de leur vie ? Pourquoi cela leur est-il arrivé d'après eux ?

- **Suites de l'expérience** : ressentis (agréable, désagréable, autres), partages au sujet de l'expérience, avec qui, au bout de combien de temps ? Comment ce partage a-t-il été accueilli ? Suite de l'expérience, ce qui reste, conséquences.
- **Les autres SHC ou expériences dites exceptionnelles** : fréquences, conditions optimales, évolution des expériences dans le temps, partages des expériences, avec qui ?

B.2. Analyse socio-anthropologique

L'âge

Nous avons fait le choix d'avoir une variété au niveau du critère de l'âge où s'est produite la première SHC. 5 ans pour le plus jeune, 45 pour la plus âgée, avec des expériences à l'adolescence, et dans la vingtaine prioritairement. Ce qui ressort, c'est que **l'expérience a été si marquante que les personnes s'en souviennent en détail, même plusieurs dizaines d'années après.**

Le genre

Nous avons voulu avoir une répartition équilibrée entre hommes et femmes, mais nous avons constaté qu'il était **plus facile de trouver des hommes ayant vécu une SHC que des femmes.** Nous avons tenté de trouver des hypothèses qui justifieraient ce constat auprès des candidats eux-mêmes. Une hypothèse proposée par une femme de notre panel est que celles-ci ont moins tendance à s'exprimer publiquement sur leur vécu. Les expériences seraient alors aussi courantes pour les femmes que pour les hommes, mais les femmes se confieraient moins à leur sujet. Une autre hypothèse est que les femmes sont plus sollicitées que les hommes sur le temps de repos, car elles ont plus tendance à s'occuper des enfants quand elles en ont. Ce qui réduit la possibilité de faire des expériences de SHC.

Dans notre échantillon, il apparaît que les hommes sont plus représentés dans les expériences choisies, ce qui amènerait à l'hypothèse que les hommes ont une capacité ou volonté plus importante d'explorer un état qui peut nécessiter un certain entraînement, ce qui peut aussi être une hypothèse pour expliquer l'inégalité de genre constatée.

Il serait pertinent d'approfondir cette question et de tester les hypothèses avec de plus grands échantillons.

Contexte culturel et familial

La profession des parents ne semble pas avoir une quelconque influence sur l'expérience, ni le contexte culturel. Nous avons eu dans notre panel des personnes d'origine brésilienne, iranienne, algérienne, bien que française en majorité. Nous avons également eu des personnes dont les parents sont pratiquants catholiques ou musulmans, mais la majorité vient d'un univers familial peu pratiquant au point de vue religieux. Aucune personne ne se revendique d'une quelconque religion actuellement. Dans notre revue de littérature et en particulier (Irwin, 2007), la plupart des facteurs démographiques et sociologiques (âge, sexe, niveau d'éducation, statut social, croyances, pratiques religieuses) se révèlent apparemment sans effet notable sur la fréquence et la phénoménologie des sorties hors du corps. Dans notre étude, le niveau d'éducation semble par contre jouer : les participants issus de catégories socioprofessionnelles supérieures et qui ont un niveau d'étude plus élevé ont davantage eu tendance à se documenter sur l'expérience et à la reproduire. Il y a des exceptions, notamment E1 qui a par lui-même développé une curiosité intellectuelle sur ce sujet. Il mentionne cependant avoir eu beaucoup de livres à disposition quand il était enfant. **Le niveau d'éducation ou d'études est donc un facteur influençant le vécu de l'expérience, ceci peut**

s'expliquer par le fait que la curiosité intellectuelle donne envie d'approfondir ou de mieux comprendre l'expérience.

Là où le contexte familial semble avoir le plus d'influence se trouve dans l'importance de personnes dans l'entourages ouvertes aux dimensions spirituelles ou psychiques. Le plus souvent il s'agit **d'un personnage féminin (grand-mère, mère, cousine, tante, amie proche) qui introduit une forme de familiarité avec les mondes subtils**. Ainsi T2 exprime que sa mère est spiritualiste tandis que son père est cartésien : « ma mère croit en la survivance de l'âme ». P1 a, quant à elle, des cousines qui font des rêves prémonitoires ou bien reçoivent des messages dans leurs rêves et avec qui elle en parle. Le reste de sa famille est par contre fermée à ces sujets. O1 a également un père et des frères très pragmatiques mais une mère qui « lui a parlé des anges gardiens ». C1 avait une amie qu'elle qualifie « d'ésotérique » qui lui parlait de sujets liés aux questions de l'âme. W1 a pioché des techniques de SHC dans des livres que possédait sa mère. Des personnages masculins peuvent aussi avoir été des initiateurs d'états modifiés de conscience notamment avec la mise en lien de l'usage de psychédéliques (H1, T1). Ces personnes semblent avoir permis de rendre l'expérience moins effrayante et parfois même attirante.

Cadre de vie et situation familiale

Le cadre dans lequel s'est produite la première SHC ne semble pas avoir une influence. Ainsi que la personne l'ait vécu dans un contexte urbain ou rural, qu'elle ait été entourée d'une famille, d'amis ou de conjoint n'a pas d'influence particulière. **Le seul aspect qui ressort clairement est la présence d'enfants, ou le fait d'avoir des enfants**. Une seule personne (F1) avait des enfants à l'époque de cette SHC, mais ils n'étaient pas sur place car elle est en garde alternée hebdomadaire. Par ailleurs, son SHC a été très restreinte, elle s'est très vite « réincorporée » par crainte, après avoir eu une sensation de dédoublement. Il semble donc intéressant de questionner le lien entre la parentalité et la possibilité de faire des SHC. **Une hypothèse est que le fait d'avoir des enfants peut engendrer une responsabilité et un attachement qui freinent les expériences de décorporation**. Il s'agit de rester bien incarné pour s'occuper de sa famille. Cette hypothèse serait à vérifier dans le contexte d'une étude plus large.

Profils d'expérienceurs, modes de perception et goûts

Dans l'ouvrage de 1915, *Comment on produit le sommeil magnétique*⁴, l'auteur F. Bouchy constate que les personnes qu'il qualifie de « sensibles » c'est-à-dire pour lui ayant des dons de clairvoyance sous hypnose, préfèrent la couleur bleue. Il nous a paru intéressant de tester cette hypothèse. En effet, dans notre échantillon, la plupart des personnes ont comme couleur préférée le bleu ou le violet. Aucune conclusion bien sûr n'est à tirer à ce stade, mais la question mérite d'être creusée dans une étude plus large. Le profil des personnes susceptibles de vivre des SHC reste un point clé de notre recherche.

La plupart des personnes interrogées ont le toucher (sens kinesthésique) comme organe sensoriel de prédilection. Ceci peut vraiment consister une piste d'exploration car le lien entre le sens du toucher et les SHC est fort, dans le sens que l'expérience phénoménologique est aussi bien visuelle que tactile lors des SHC⁵ (pénétration à travers des parois, perception de la surface qui délimite le corps physique). Cet aspect de profilage mérite également des recherches à plus grande échelle et les hypothèses de corrélation d'être approfondies.

En termes de pratiques spirituelles ou introspectives, la plupart des personnes n'ont ou n'avaient pas de telles pratiques avant l'expérience. Ils en ont développé après coup pour certains (voir plus bas). Les 3

⁴ *Comment on produit le sommeil magnétique* (3e édition) / par Georges Suard, impr. de F. Bouchy (Paris), 1915

⁵ Ceci est confirmé par Compillo-Ferrer (2023 op. cit.) pour qui la perception kinesthésique est une caractéristique plus présente dans les SHC que les rêves lucides.

personnes qui avaient de telles pratiques (méditation en particulier) se trouvent parmi les expériences volontaires.

Un autre critère que nous avons interrogé est la manière de se percevoir dans les souvenirs ou dans les rêves, à la première personne (à travers les yeux) ou à la troisième personne (vue de l'extérieur). En effet, la revue de littérature a fait ressortir que les sujets ayant une tendance naturelle à se représenter d'un point de vue allo-centré dans leurs souvenirs et dans leurs rêves rapportent plus de sorties hors du corps (S. Blackmore, 1987). Il ne ressort pas de tendance forte dans ce sens dans notre étude, si ce n'est que ceux qui n'ont vécu l'expérience qu'une seule fois ont tous dit qu'ils se voyaient à la première personne. Pour les autres, qui ont plus de maîtrise, les réponses étaient mixtes, soient les deux, soit à la troisième personne. **Une piste pourrait donc aller dans ce sens, que les expériences favorisent la vision à la troisième personne, ou bien que les personnes plus aptes à se voir à la troisième personne développent plus de capacité pour les SHC. Ce sont deux hypothèses à tester sur un plus grand échantillon.**

Concernant les autres caractéristiques, telles que les pratiques sportives ou artistiques, rien n'est ressorti clairement. Ce ne nous semble donc pas un critère de profilage à approfondir.

4 personnes parmi le panel ont évoqué **des perceptions parapsychiques ou énergétiques préalables à l'expérience** (perception d'entités, rêves de vies antérieures, capacités énergétiques). P1 raconte : « Enfant je voyais des formes au coucher. Adolescente, des choses bizarres qui m'arrivaient la nuit : des silhouettes autour de mon lit ». Cette caractéristique est suffisamment rare dans la population et suffisamment reliée au sujet pour y voir un caractère de profilage à creuser.

Enfin, nous avons interrogé la propension à l'imagination, qui est apparu dans la revue de littérature comme souvent corrélée aux expériences de SHC⁶. Le sujet aurait mérité une série de questions dédiées mais la tendance qui se dégage est assez nette : la plupart des personnes ont répondu positivement aux deux phrases⁷, en particulier parmi les expérimentateurs aguerris, moins parmi les autres. Ainsi H1 « *Oui. Je me reconnais mais ce n'est pas forcément avec la nature ou l'art. Parfois juste dans un magasin. Ça peut être tout et n'importe quoi qui me traverse. Très sensible, je suis toujours traversé par des choses, des fois rien que de voir un nounours ça me traverse...* ». **Les expérimentateurs aguerris semblent plus enclins à l'imagination, ceci est à vérifier avec une recherche approfondie.**

Ressentis et conséquences de l'expérience

D'après la revue de littérature et en particulier (Alvarado, 2000 ou Irwin, H. J., 2007 Twemlow et al., 1982)), il semblerait qu'il existe une corrélation entre des changements comportementaux positifs et les expériences SHC. (Tiberi, 1993) note un intérêt davantage marqué pour la religion, la philosophie et les sciences, avec, en particulier, l'apparition ou le renforcement de croyances en la vie après la mort (Jones et al., 1984; Tiberi, 1993). C'est globalement le cas de nos participants.

Les expressions formulées par les expérimentateurs au sujet du ressenti de l'expérience sont : « agréable », « excitant », « incroyable » en particulier pour ceux qui ont eu ensuite d'autres expériences.

⁶ Ce profil de personnalité a été définie par Wilson & Barber (Wilson & Barber, 1982).

⁷ Rien qu'avec mon imagination, je peux à nouveau ressentir clairement des choses telles que la sensation d'une douce brise, le sable chaud sous mes pieds nus, encore l'odeur de l'herbe fraîchement coupée. Je suis parfois si complètement immergé(e) dans la nature ou dans l'art que je sens que mon état de conscience tout entier semble temporairement modifié.

T1 : « La conscience matérielle du corps n'existe plus. Cette sensation est envahissante, d'une légèreté incroyable, d'une euphorie, pas comme avoir un fou rire, mais c'est un truc qui est palpitant, qui est déjà incroyable, quelque chose que je n'avais jamais vécu, de transcendant, d'inusuel, c'est un corps qui a une vivacité. C'est comme s'il y avait des ... comme s'il y avait du vide à l'intérieur, dur à décrire, un vide mais qui est plein, plein de cette vivacité, différent de ce corps qui a de la masse, c'est un vide joyeux, c'est pas de la joie c'est difficile à décrire. La légèreté, parce qu'on est léger. On flotte, on est en train de flotter, comme si tu étais porté par les bras de tes parents ».

K2 « J'ai l'impression de flotter comme sur un nuage. [...] Impression de ne pas avoir mal, pas euphorique mais épanoui, bien, un état de plénitude. L'absence de douleurs, l'absence de heu.... Difficile à dire, un état de.... Quand on est, un état où a l'impression que rien ne peut vous atteindre que rien ne peut... Presque un état parfait. »

Pour quelques-uns, essentiellement ceux qui ne l'ont vécue qu'une seule fois ou au tout début de l'expérience, il est question de « peur », de « trouble » ou de « questionnement » notamment par crainte d'être mort.es. Ainsi P1 : « J'ai senti que j'étais en haut de mon lit et je voyais mon corps. Je voyais mon corps en bas, ça m'a fait flipper, j'ai eu très très peur. Je voyais les filles dormir. Je ne comprenais pas pourquoi j'étais sur le plafond. [...] je me disais que peut être que je suis morte...non pas cette fois.»

K1« J'avais un peu peur, je me suis dit si je suis morte, il faut que j'appelle à l'aide, je me suis dit Dieu, Jésus, ma famille a des croyances chrétiennes. » Dans l'étude de Twemlow et al⁸, 33 % des personnes ressentent de la peur suite à une SHC, ce qui est proche de notre proportion.

Beaucoup évoquent la remise en question de leurs croyances et perceptions du monde. Les personnes interviewées témoignent d'un changement dans leur vision du monde, où la conscience se révèle capable de se déplacer dans des réalités variées (monde extraphysique, monde du rêve, etc.). **Auparavant, ils envisageaient pour la plupart la conscience comme absolument imbriquée dans le corps physique, après l'expérience, ils ont la perception que les deux peuvent se séparer. Pour certains, si la conscience a la capacité de créer des expériences variées, telles que les SHC, elle a aussi celle de créer notre vision du monde matériel et c'est surtout ceci qui change radicalement leur vision du monde.**

Comme nous l'avons signalé, **tous ceux qui ont approfondi l'expérience en la renouvelant ont développé des pratiques de méditation et de yoga, certains se sont rapprochés du bouddhisme.** Les raisons qui les ont poussés vers ces pratiques sont qu'elles sont favorables pour maîtriser les paramètres de la SHC et améliorer la lucidité ou la « fluidité énergétique ». Il y a aussi autour de ces pratiques et traditions, une exégèse et une métaphysique qui donnent un sens aux SHC, ce qui peut expliquer l'attrance qui se développe envers elles après de telles expériences.

La revue de littérature évoque des capacités ESP ⁹ développés lors des SHC. Une personne dans notre panel évoque une capacité ESP déployée lors de cette première SHC (vision des soignantes dans une pièce adjacente) qu'il n'a cependant pas pu vérifier après-coup. **Plusieurs personnes parmi nos interviewés témoignent par contre d'un développement à la suite de cette SHC ou autour de cette période des dons de clairvoyance ou des perceptions énergétiques. Dans ce cas, elles relient plus ou moins nettement**

⁸ Twemlow SW, Gabbard GO, Jones FC. "The out-of-body experience: a phenomenological typology based on questionnaire responses". *The American journal of psychiatry*. 1982;139(4):450-5.

⁹ Carlos S. Alvarado (1982) "ESP during out of body experiences: A review of experimental studies". *Journal of Parapsychology*, 46, 209 230.

leurs dons à l'expérience comme faisant partie du même champ d'exploration. 3 personnes sur les 13 ont orienté leur métier en lien avec ces dons (thérapeute énergétique, medium).

U1 explique : « Dans la salle de soins, j'ai souvent des perceptions, surtout lorsque les personnes ont des personnes décédées proches ».

Suite à l'expérience, certains ont vécu d'autres expériences exceptionnelles. K1 a vécu « une expansion de conscience », la différence pour elle entre SHC et expansion de conscience est le fait « d'accéder à des infos élargies tout en restant (la conscience) dans le corps physique, alors que, en SHC, la conscience se délocalise du corps physique et accède à des infos sur d'autres plans. »

P1 a vécu des expériences de contact et perception d'entités mais aussi des expériences d'unité profondes et intenses. « *La méditation est fait pour mettre de la distance et le soir je décide d'être dans l'unité.* »

Q1 a vécu plusieurs mois après sa première SHC une « *expérience concrète de non-pensée. Avec une conscience extra claire et extra lucide. Avec un sentiment amoureux très puissant. Un guide, une référence pour la pratique de la méditation* ». À propos de l'évolution de ses SHC, il explique qu'au début « *je voulais faire des expériences pour essayer de comprendre comment ça fonctionne, quelles étaient les règles, quels étaient les chemins et ce que l'on pouvait vivre grâce à ces expériences, développer les compétences en méditation, de la connaissance de soi et d'accès à des informations du sens de la vie, de la création de la vie et de la compréhension de la vie. Ça s'est transformé pour aller de l'importance du contenu à l'importance de la qualité de l'expérience* ».

H1, à qui il arrive des SHC pendant les rapports sexuels, évoque une évolution en termes de maîtrise « *Comme si avec la volonté c'était plus facile d'y arriver. Il y a un mélange entre le spontané et le volontaire. Je peux y parvenir consciemment* ».

T1 à l'inverse parle d'une « *expérience qui a guidé toute ma vie par la suite, c'était une révélation qui a donné une direction* », c'est aussi le cas de E1 qui a orienté une grande partie de sa vie sur la transmission et l'étude de ces états.

Pour les monoexpérimentateurs, il reste de la curiosité, mais pas assez d'envie ou trop de craintes pour reproduire l'expérience. W1 parle d'une « *perception que je me sens pas capable de reproduire, je me sens capable de ressentir quelque chose de pas loin en terme énergétique mais pas le passage à travers ce tunnel, je suis en pré-décollage, faudrait que je m'obstine de nouveau, mais ce n'est pas ma priorité, ce n'est pas grave* ». F1 parle d'un ressenti agréable, avec de la peur d'aller plus loin, mais un sentiment qui demeure après coup « *d'avoir une âme qui habite un corps* ».

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pleinement la nature des SHC et leur lien avec d'autres phénomènes psychiques.

Pourquoi cela leur est-il arrivé à eux à ce moment-là ?

Il nous a semblé intéressant de questionner le rapport au corps des expérimentateurs à l'époque de cette SHC. En effet, une hypothèse est que le fait de se pas sentir bien dans son corps peut être un facteur déclencheur de la SHC. Certains évoquent un mal être préexistant à l'expérience, mais il s'agit de ceux pour qui l'expérience s'est produite lors d'une opération (U1, K2) ou bien l'expérience s'est produite dans l'adolescence, une période où ils n'étaient pas bien dans leur peau (C1, W1, Q1). Les autres expérimentateurs n'évoquent pas particulièrement de mal être vis-à-vis de leur corps donc cette piste ne semble pas être significative. **Le rapport au corps ne semble pas influencer l'occurrence de l'expérience, mais ceci serait à vérifier dans le cadre d'une étude plus large.**

Notons que certains expérienceurs évoquent le fait d'avoir vécu des SHC très jeunes enfants, mais ils n'ont pu mettre des mots dessus qu'après en avoir vécu d'autres plus âgés. Ainsi T1 qui nous a partagé sa première SHC vécue à 19 ans évoque une expérience vécue à 5 ans où il se revoit traverser des murs et vivre le même genre d'expérience.

Nous avons également questionné la présence d'un trauma ou autre circonstance qui expliquerait que l'expérience se soit produite à cette période-là plutôt qu'à un autre moment, et à eux en particulier. En effet, d'après la revue de littérature, une prévalence des sorties hors du corps est quatre fois plus importante chez des patients souffrant de stress post-traumatique (Reynolds & Brewin, 1999). En dehors des trois situations exceptionnelles déjà citées (opération, coma, psychotropes), seules deux personnes évoquent un contexte traumatique dans l'enfance qu'ils relient à l'évènement. U1 dit : « *ça m'est arrivé parce que j'étais perdue, je ne voulais plus de cette vie, je souffrais trop physiquement de ma maladie* ». **Donc, le vécu d'un évènement traumatique n'apparaît pas comme un élément nécessaire à la survenue de la SHC.**

Pour ceux qui n'ont pas vécu une expérience spontanée mais recherchée, **c'est l'intention et la volonté d'expérimenter cette expérience qui a été l'évènement déclencheur.** Il reste des situations spontanées qui ne semblent pas reliées à un contexte ou un évènement déclencheur. Dans ce cas, l'explication donnée par les personnes est que **cette expérience a eu une utilité : survenue d'un don, mise en situation de transmission, compréhension, capacité thérapeutique.** Ainsi Q1 explique : « *Il m'arrive de faire une SHC pour obtenir des infos pour aider quelqu'un ou pour le fun* ». Et K1 : « *Depuis toute petite se pose des questions sur la mort et la nature de l'esprit.* ». Cette expérience lui a apporté des réponses : « *Aujourd'hui je dirais que si ça m'arrive c'est parce qu'il faut que je puisse témoigner de cela.* »

Il ne semble donc pas y avoir un lien explicite entre trauma ou mal être et SHC. C'est même plutôt le contraire.

Types de sommeil et de rêves

Le mode de couchage et d'endormissement habituels, la qualité du sommeil, sa durée, ne semblent pas être des critères impactant la survenue de l'expérience car les réponses sont très diverses. Seul E1 avait un sommeil particulier avec des paralysies du sommeil fréquentes, dont le lien avec les SHC est démontré (cf revue de littérature) : « *Je suis sur mon lit, assis et la paralysie vient. La paralysie se termine et je pars. La plupart du temps je suis complètement conscient.* »

Le rapport aux rêves est plus révélateur. Les personnes plus expérimentées dans les SHC se souviennent davantage de leurs rêves que les autres, ce qui était déjà le cas avant leur SHC. Certains évoquent aussi le vécu de rêves lucides. Le lien entre les rêves lucides et les SHC est aussi fort (cf. revue de littérature¹⁰). L'explication de cette différence peut se trouver dans une familiarité plus grande que ces personnes entretiennent depuis l'enfance avec l'univers onirique, qui inciterait à approfondir l'expérience avec moins d'appréhension. Une autre hypothèse serait que la capacité à se souvenir de ses rêves et à faire des rêves lucides serait corrélée avec la capacité à faire des SHC. **Ces hypothèses mériteraient des recherches plus approfondies.**

¹⁰ Les rêveurs lucides réguliers sont plus susceptibles d'expérimenter souvent des SHC liées au sommeil (24%) que les rêveurs non lucides (10%) (Raduga M, Kuyava O, Sevchenko N. « *Is there a relation among REM sleep dissociated phenomena, like lucid dreaming, sleep paralysis, out-of-body experiences, and false awakening?* » *Medical hypotheses*. 2020;144:110169).

P1 raconte à ce sujet : « *je me souviens souvent de mes rêves et à l'époque aussi. Je rêvais beaucoup, avec des rêves vraiment bizarres parfois le soir. Je rêvais de sortes de vies antérieures. J'ai fait des rêves lucides à partir de 2015. Pas souvent mais pendant les jeunes, chaque fois le 3e jour je fais des rêves lucides* ». Et K1 : « *Je faisais beaucoup de rêves lucides et sur mesure jusqu'au collège puis de nouveau depuis ma première expérience de SHC* ».

Contexte précis du moment de la première SHC

- Ont vécu cette SHC au matin après un manque de sommeil et tentative d'endormissement ou lors d'un réveil au milieu de la nuit (K1, E1 T2, P1).
- D'autres l'ont vécu au milieu d'un rêve (Q1, O1)
- D'autres à l'endormissement (P1, H1, W1)
- A l'hôpital à la suite d'une opération (K1,U1)
- Pour les autres, il s'est agi d'un état de relaxation en journée (T1, C1).

L'expérience est donc toujours survenue dans un contexte où le corps était détendu. Une seule personne a vécu la SHC en étant assise en position de méditation. Toutes les autres étaient allongées, le corps détendu. Les SHC sont généralement (voir revue de littérature) associées à un état qu'on appelle MABA (*mind awake body asleep*). C'était le cas pour la plupart, exception faite de cette personne assise, même si son corps était détendu en position assise, et exception faite de la personne en coma, et de celle anesthésiée, à moins de supposer que leur esprit alors était éveillé. Ce qui semble être le cas, vue leur remémoration forte de l'expérience. Nous savons par ailleurs qu'il peut arriver que cette expérience survienne lorsque le corps est actif (nous avons été en relation avec des personnes potentielles candidates pour les entretiens qui nous ont évoqué ce genre de contexte, mais l'entretien n'a pas pu avoir lieu pour des questions d'organisation personnelle de leur côté). Ces cas restent cependant très rares dans la littérature. Nous aimerions pouvoir conduire une étude sur ces cas spécifiques.

Partage de ces expériences, avec qui, quand ?

Dans notre revue de littérature, Pascal Le Maléfan (2011) s'interroge sur ce qui a permis récemment à la « sortie hors du corps » de gagner le statut d'objet clinique digne d'intérêt. Nous remarquons dans notre étude qu'il est encore loin d'être un objet facilement partageable.

Pour plusieurs personnes, l'entretien a été la première fois où elles ont partagé cette expérience. Lorsque l'expérience a été vécue dans l'enfance, en particulier, elle a été assimilée à un rêve ou un délire par l'entourage familial, ou bien n'a pas été évoquée, par crainte du jugement des proches. Plus l'expérience s'est produite tard (après l'enfance ou l'adolescence) plus elle a été partagée. Plus les personnes ont eu d'autres expériences, plus ils ont partagé cette première expérience. Cela s'explique par une forme de maturité qui autorise une prise de recul et un partage de l'expérience. Notons aussi, que lorsque l'expérience s'est produite il y a plusieurs dizaines d'années, le contexte culturel n'était pas aussi ouvert sur ces sujets que récemment, et donc qu'il n'était pas évident de nommer ou comprendre de quelle expérience il s'agissait. Ce sont les personnes interrogées qui l'évoquent. **La médiatisation récente des EMI (Expériences de Mort Imminente) permet de mettre en lumière aujourd'hui un certain nombre d'autres expériences dites exceptionnelles et facilite le partage des vécus de SHC.**

P1 explique qu'elle n'a pas partagé l'expérience avec ses parents parce qu'ils « *n'ont pas trop aimé mes expériences d'enfant. J'avais des visions de choses pas humaines, des esprits, des trucs avec une tête, alors je criais et pleurais. Ils étaient inquiétés et ne voulaient pas que je rentre dans ces choses. Quand je disais à mes parents « il y a un fantôme qui vient de passer » ils n'aimaient pas* ».

C1 explique qu'elle n'en a parlé à personne : « *j'ai eu peur d'être prise pour une folle. Le contexte de l'époque n'était pas ouvert sur ces expériences, maintenant ce serait peut-être plus facile* ».

Ils en parlent davantage à des amis qu'à la famille, en particulier à ceux qu'ils estiment ouverts à ce genre de sujets. O1 en parle dès le lendemain, « à une amie avec qui j'avais rendez-vous et qui m'a dit que j'avais l'air différente, j'avais un peu peur qu'elle me considère comme folle mais elle a tout de suite employé le terme de voyage astral ».

Lorsqu'ils sont expérimentés, ils ont très envie de partager, ainsi Q1 « j'ai toujours l'envie de partager mon intérêt pour les mystères de la vie. » Parfois ils regrettent, ainsi T1 qui raconte son expérience à sa prof de maths « elle m'a pris pour un fou ».

Connaissance préalable du sujet

Comme nous avons choisi de nous intéresser à la première expérience de SHC, peu de personnes avaient une connaissance préalable du sujet. Cela se remarque au vocabulaire employé, qui est souvent néophyte, et utilise surtout des analogies, du fait que l'expérience est sans comparaison avec d'autres expériences et se trouve dépourvue de vocabulaire dédié. Certains, comme K2, Q1 ou C1, ont vécu la première SHC dans l'enfance, de manière spontanée, dans des contextes familiaux éloignés de ces sujets. L'expérience leur était totalement inconnue. C1 et K2 partagent une expérience vécue il y a plus de 50 ans dont ils n'ont jamais parlé à personne. Les mots qu'ils utilisent sont ceux de l'expérience ordinaire, preuve qu'ils n'ont pas de connotation ou interprétation associée à l'expérience. P1, O1 et H1 l'ont vécu dans leur vingtaine, et de manière spontanée, eux aussi n'avaient aucune connaissance du sujet¹¹.

Les autres qui l'ont vécu de manière volontaire, avaient une connaissance minime du sujet, par des lectures ou des vidéos. Ils ont donc un vocabulaire plus précis et parfois des références postérieures qui peuvent teinter le récit de l'expérience. Mais ce n'est pas impactant pour l'analyse, car l'entretien microphénoménologique permet de revenir à la phénoménologie en s'extrayant au maximum de l'interprétation ou des jugements mentaux à posteriori.

Ce qui est le plus marquant, c'est leur capacité à décrire cette expérience comme leur première SHC, ce qui montre qu'ils la distinguent bien de tout autre type d'expérience tel qu'un rêve ou une fantasmagorie.

Contextes favorables aux SHC (pour ceux qui en ont vécu plusieurs)

Cette partie ne concerne que les personnes qui ont vécu plusieurs SHC¹². Pour E1 qui est un expérimenteur aguerri, quelques routines lui permettent de vivre des SHC régulièrement : l'intention, des respirations pour mettre en place un état de relaxation et un mental apaisé, des méditations et un travail quotidien sur la mémoire qui renforce la lucidité et la présence. T1 et E1 pratiquent également la méditation et les exercices de « renforcement énergétiques » tels que le VELO (Voluntary Energetic Longitudinal Oscillation). **Tous constatent que lorsqu'ils ont l'esprit occupé par des préoccupations matérielles ou relationnelles, ils sont moins disposés à vivre des SHC** : « Ça arrive moins quand on travaille, qu'on est fatigué » dit H1. Q1 évoque que ses « SHC se produisent le plus souvent à l'endormissement ou juste avant le réveil. La pratique est plus difficile juste avant l'endormissement car on est fatigué et on a envie d'aller vers le sommeil, c'est plus facile le matin »

¹¹ Dans la revue de littérature (en particulier Catala et Lemarchand, 2013), nous avons trouvé qu'environ 50 % des cas de SHC se produisent sans que les sujets aient connaissance préalable du phénomène ce qui correspond à notre échantillon.

¹² D'après la revue de littérature, quand elle advient chez un sujet, la SHC se produit plusieurs fois dans un peu moins de la moitié des cas, ce qui correspond à notre échantillon.

D'autres tels que T2 cherchent à reproduire une expérience qui n'est arrivée qu'une fois (ou deux), sans succès. Ils multiplient les techniques et les pratiques mais y parviennent rarement. Ceux pour qui la première expérience est survenue spontanément, ont plus de facilité à la revivre.

Mode de décorporation

Les modes de décorporation sont très variés, qu'ils soient spontanés ou recherchés.

Ceux pour lesquelles la SHC est survenue spontanément étaient tous dans un état où le corps physique était détendu et au repos :

- K1 était allongée et cherchait à s'endormir après une nuit difficile
- K2 était à l'hôpital sous anesthésie¹³, allongé et au repos
- U1 était à l'hôpital en soin intensif, allongée au repos
- P1 était à l'orée du sommeil dans son lit au repos, prête à s'endormir
- H1 était allongé, prêt à s'endormir également
- C1 était également allongée, l'après-midi, pour un temps de détente relaxée
- Q1 et O1 étaient en train de rêver, allongés dans le lit

Ceux qui ont provoqué l'expérience ont utilisé comme méthode :

- E1 a effectué un retour au lit au petit matin après un réveil forcé, puis des techniques de relaxation, puis écoute de sons binauraux (de l'Institut Monroe) après avoir écouté des vidéos sur le sujet. E1 avait effectué plusieurs tentatives les jours ou semaines auparavant avec des techniques similaires. Il associe ce succès à un conseil reçu la veille sur l'importance de l'intention et du travail énergétique.
- W1 a utilisé des techniques de respirations rythmées et de relaxation après avoir lu un livre sur le sujet. Il s'est réveillé au milieu de la nuit puis s'est endormi et s'est décorporé juste après l'endormissement. Il avait effectué plusieurs tentatives les jours ou semaines auparavant avec des techniques similaires. Il n'a pas d'explication sur pourquoi cela a fonctionné ce jour-là.
- T2 a médité avant de dormir puis a programmé un réveil forcé en milieu de nuit, puis des techniques de mantra, puis de mouvements énergétiques intérieurs (technique du V.E.L.O Voluntary Energetic Longitudinal Oscillation) et NEW (New Energy Wave). E1 avait effectué plusieurs tentatives les jours ou semaines auparavant avec des techniques similaires. L'explication qu'il donne à cette réussite imprévue est un cadeau (de sa conscience ?) pour la nouvelle année (l'expérience ayant eu lieu 3 jours avant le nouvel an) ainsi que l'utilisation d'une nouvelle technique, le NEW.
- T1 a utilisé des techniques de visualisation après avoir lu un livre sur le sujet (visualiser le double au-dessus du corps physique). C'était une première tentative.
- F1 a utilisé l'intention, la volonté et la méditation après avoir écouté une conférence sur le sujet. C'était une première tentative.

La sensation de décorporation prend des conformations différentes, même si le plus souvent elle se traduit par l'élévation, elle peut aussi avoir d'autres formes comme l'extension ou le décalage :

- Vers le haut : flottement, élévation et légèreté : par exemple K1 : « *Je sens que je me désimbrique de mon corps, je m'élève, la meilleure image que j'ai c'est l'impression d'être comme si j'étais un liquide qui passait à travers une passoire, [...], j'étais dans un silence total, je me sentais flotter dans les airs, j'étais ultra légère, c'était un truc que je n'avais jamais ressenti.* » ou T1 : « *Sortir c'est comme retirer un gant. Comme s'il y avait du vide à l'intérieur, dur à décrire, un vide mais qui est plein, plein de cette*

¹³ Il a été suggéré que la probabilité de vivre une SHC pendant une période d'anesthésie était associée à la conscience chirurgicale et à l'administration de relaxants musculaires (Bünning S, Blanke O. The out-of body experience: precipitating factors and neural correlates. Progress in brain research. 2005;150:331-50.)

vivacité, différent de ce corps qui a de la masse. Je ressens cette sensation, d'une légèreté incroyable. On flotte, on est en train de flotter. [...] Je m'aperçois bien que je suis en train de monter [...] d'un centimètre par seconde. »

- Sur le côté : décalage, glissement par exemple F1 : « Ça s'est décollé comme si je faisais mon double par tout le corps. Je me décale sur ma droite de 20 cm. Pas totalement séparée. Superposée. C'est deux choses distinctes, comme si devant ça glissait. Ce qui perçoit est dans le corps qui s'est décalé. »
- Dans toutes les directions : évaporation, extension par exemple T2 C'est comme si les contours de ma peau commençaient à s'étendre. Pas de manière uniforme. Comme quelque chose qui s'évapore mais pas de manière solide. Il y a une sensation d'ouverture. Quelque chose autour de moi, collé à moi. Comme des pores de la peau qui s'ouvraient. Comme si la chaleur sortait de moi. Comme si elle devenait membrane. Elle reste collée mais quelque chose sort de ton corps. Mon corps commence à se dilater de plus en plus. La membrane ne fait que grossir, s'ouvrir, au fur et à mesure qu'elle s'ouvre, elle se forme et devient comme un double de mon corps physique. Elle est plus solide que la membrane. Cette membrane est de l'ordre gazeux alors que cet autre corps est liquide ou semi-solide. Il y a un effet de densité. Je sens quelque chose de solide sortir de quelque chose de gluant. Tout est entremêlé, interpénétré, mais il y a une distinction qui se fait. C'est une élévation comme si je commençais à léviter. Il n'y a pas de volonté de ma part, tout se fait automatiquement. C'est indépendant de ma volonté. Ça se densifie et sort. C'est comme un poussin qui sort de son œuf. Plus je sors de cette glue, plus la forme devient tangible. Je suis autant dans mon corps qui est immobile, et dans cette glue qui s'étend et vibre et dans cette forme qui s'élève. Je sens tout et suit partout en même temps. Cette nouvelle forme qui s'élève ne vibre pas du tout. Il y a une sorte de matière tangible quelque chose qui m'empêche de sortir plus, comme si des liens entrelacés, des sortes de chaînes, je sens que ça tire. »
- Aspiration par exemple W1 : « C'est une impression d'être aspiré vers le haut. Un sentiment d'aspiration, comme la fumée peut être aspirée. Je vois la lumière dans ma tête, ce n'est pas mes yeux qui voient. Je ne sens plus mon corps. J'ai l'impression que le fluide est l'équivalent de mon corps qui part par la tête, même s'il n'est pas physique. Et qui franchit des étapes. L'impression que tout le fluide du corps arrive à la tête et commence à être aspiré ».
- Et déplacement directe sensation de se trouver au-dessus sans étape intermédiaire mentionnée par exemple C1, H1 : C1 : « J'ai senti mon corps se séparer en deux, il y en avait un en haut et l'autre au-dessous » H1 : « Je me suis rendue compte que mon esprit était plus vers la fenêtre. »

B.3. Liens entre l'expérience de première SHC et le profil de la personne

Etapes de la désimbrication : état vibratoire (EV), évaporation, élévation, flottement, etc.

Le symptôme du début de dédoublement le plus souvent évoqué est ce qui est appelé dans la littérature l'état vibratoire (EV). Comme son nom l'indique, il s'agit d'un état où la personne ressent des vibrations. Mais les symptômes associés peuvent être divers. 4 de nos interviewés (E1, K1, W1, T2) ont ressenti un état vibratoire avant la décorporation. T1 raconte : « Là j'ai un vrombissement... De haut en bas. [...] ça a commencé à augmenter j'ai su d'instinct qu'il fallait l'augmenter, et ça a augmenté. Une fois que ce vrombissement a augmenté, il y a eu un shift et j'ai senti qu'il y avait quelque chose de différent. Il y a la décorporation, mais là j'ai le cerveau qui m'envoie : « si tu continues l'expérience tu vas mourir ».

T2 vit un état vibratoire fort au début de l'expérience et il en est heureux car il sait ce que c'est parce qu'il a lu des choses sur le sujet « Je sens que mon corps vibre déjà. Il est déjà là. C'est peut-être mon état

vibratoire qui m'a réveillé. Il est très fort. C'est le niveau d'intensité d'une perceuse, d'un marteau piqueur (yeux vers le bas, mains s'agitent). C'est la même sensation que des fourmis dans les jambes. Ou des bulles, mais là c'est un coup, comme une sorte d'expansion, comme un courant électrique. Comme une décharge qui ne fait pas mal mais suffisamment forte pour que je me dise que ce n'est pas normal. J'avais 2 couvertures mais je ne les ai pas senties du tout. Comme si j'étais par-dessus. Comme si la vibration m'avait anéanti de toutes les sensations extérieures. Je ne sens même pas ma respiration. Mais vue l'intensité, j'étais tellement focus que je n'aurais pas pu me concentrer sur autre chose. C'est comme si je savais que ça allait arriver. Comme la foi. Un état qui ressemble à la foi. Une sorte de sérénité, de joie. Je suis surpris. C'est une sensation surprenante, quand je comprends ce qu'il m'arrive je me dis "ah ok c'est maintenant". C'est très fugace comme recevoir une surprise, au moment où tu reconnais ça te rend heureux. C'est au niveau du sternum, une sorte de douce chaleur, un peu suave, presque rassurant. A ce moment-là, mon mental n'est pas sollicité. C'est reposant, c'est un peu un moment de grâce. D'habitude, je suis très dans le mental. Surprenant, reposant, heureux. Ça dure une seconde. Dès que je me dis c'est maintenant, la vibration est plus forte, comme le réacteur d'un avion qui accélère, je sens une extension, je ne suis plus cantonné à la forme de mon corps. C'est comme une bulle. Le toucher est très fort. C'est comme un shaker et une décharge. Quand ça gagne en intensité, c'est comme une membrane autour de moi qui gonfle. »

W1 exprime : « Quand mon corps est prêt, il y a un genre de frisson qui se déclenche qui projette à l'extérieur. Un frisson qui part du bas du dos jusqu'à la tête. Je suis familier avec ce frisson. »

K1 : « J'ai ressenti des vibrations. Je me sentais paralysée, comme si mon corps était engourdi. J'ai senti une boule de chaleur, pas liquide mais comme un fluide, qui remontait du bas vers mon torse, plus ça remontait plus j'entendais des sons comme des casseroles. A la fois électrique, quelque chose que je n'avais entendu. »

L'EV n'est pas systématique. Quand les vibrations se produisent, elles sont parfois fortes parfois faibles, parfois sonores, parfois corporelles. Nous n'avons pas trouvé de corrélations particulières, mais cette question mériterait une analyse croisée sur un plus grand panel, afin d'évaluer des corrélations avec des caractéristiques de la personne ou du contexte. Le seul lien que nous avons observé est que si la SHC se produit dans un rêve, il n'y a pas d'EV à l'aller mais il peut se produire au retour. Cela s'explique par le fait qu'il semble nécessaire d'être proche d'un état de veille pour ressentir l'EV.

D'autres symptômes peuvent se manifester. E1 et K1 vivent une paralysie du sommeil juste avant l'état vibratoire : « Là j'ai senti autre chose, que mon corps commence à se rigidifier. J'ai pas la sensation autre que d'être paralysé » raconte E1. F1 a le cœur qui bat plus fort. Il y a aussi souvent des visuels qui apparaissent sous formes d'images hypnagogiques.

K2 est le seul à évoquer une vision de tunnel, qui n'est pas sans rappeler les expériences de mort imminente : « il y a une vision de tunnel avec une lumière éclatante et une sensation de vitesse, comme si la conscience était projetée d'un seul coup [...] Sensation brutale d'être au plafond, le trouble de voir autour, voir un corps et réaliser au bout d'un moment que c'est soi, comme s'il y avait un lien, une sorte de cordon ombilical entre le corps et la conscience qui est au plafond [...] et la sensation qu'on pourrait le réintégrer si on le voulait, mais on est tellement bien qu'on n'a pas envie. Je vois le lit, la table de lit, les meubles, je ne sais pas, je ne vois pas plus de détails. [...] Petit à petit on réalise que le corps c'est soi [...] »

- U1, O1 et Q1 ont une sensation de glisse ou de chute avant la décorporation, qui est dans la littérature un symptôme assez fréquent¹⁴. U1 : « Je perçois tout le blanc autour, et j'ai l'impression

¹⁴ Si elles se produisent pendant le sommeil, les SHC peuvent apparaître dans un état de "début de sommeil altéré". Ceci est cohérent avec la forte proportion de sensations de "vol", de "chute", de "lévitation" ou d'"OBE" décrites lors d'épisodes de paralysie du sommeil (24,4 %) et de rêves lucides à l'éveil (au moins 30 %) (Campillo-Ferrer, Teresa & Alcaraz, Adriana &

de glisser et que je pars les pieds en avant, comme si j'étais en pente, sur le dos. [...] Ça glisse vers le bas. Ensuite, je fais l'avion. C'est peut-être à ce moment-là que je décolle. Je me vois faire la planche en l'air comme si j'étais dans le ciel... Je fais l'avion mais sur le dos. »

- Pour O1, la SHC survient à partir d'un rêve, image hypnagogique avancée : « *Je rêve que je suis dans un bus, au bord d'un ravin, d'un précipice. De l'autre côté du précipice, un mur très haut, comme une falaise immense. J'ai le vertige. Ce sentiment provoque une sensation de pression dans les tempes, et comme si le haut du crâne s'allégeait ou se dissolvait vers le haut. Ce n'est pas agréable. Puis, j'ai l'impression que deux MOI luttent, la partie qui crée le rêve, comme mon inconscient et celle qui regarde.* » Jusque-là elle vivait le rêve sans s'en rendre compte, mais la sensation désagréable de grand vertige lui provoque un mouvement de recul, elle désire s'extraire du rêve. Elle estime que s'extraire est son seul moyen de gagner face à l'inconscient.

Parmi les différentes formes ou étapes de la sortie du double, se trouvent : la paralysie, l'état vibratoire (EV), les images hypnagogique, l'évaporation, l'infiltration, le glissement, le décalage, le flottement, la légèreté, la flottaison, l'élévation. Elles peuvent être vécues toutes à la suite, ou seulement une ou deux de ces étapes, et parfois, le passage est direct. Il est peu probable que l'absence de ces étapes soit due à un défaut de mémoire, vu la précision des autres éléments de l'entretien. Nous attribuons plutôt cela aux spécificités individuelles et contextuelles. Les personnes qui ont vécu plusieurs SHC ne vivent pas systématiquement les mêmes étapes.

Levitan et al ¹⁵ ont proposé que les SHC liées au sommeil puissent apparaître dans les mêmes conditions physiologiques que les rêves lucides initiés à l'état de veille : transitions rapides de l'état de veille au sommeil paradoxal, associées à des niveaux accrus d'activation cérébrale et de métacognition, et donc à une conscience ininterrompue. Cette hypothèse permet de prédire (au moins partiellement) la présence d'hallucinations communes à tous ces phénomènes. En outre, le passage direct de l'éveil au sommeil paradoxal sans perte de conscience pourrait conduire le sujet à expérimenter un état de perte consciente du tonus postural (atonie musculaire). Cela pourrait expliquer pourquoi la paralysie du sommeil est associée depuis si longtemps aux SHC et aux rêves lucides.

Caractéristiques du « double » en fonction des personnes

Nous allons ici appeler « double » l'expérience de décorporation vécue par la personne. Le terme n'est peut-être pas idéal, car peu d'expérimentateurs l'emploient, mais il permet d'attribuer un nom à cet « autre corps ». La littérature parle de « corps astral » ou « corps éthérique », mais un seul expérimentateur utilise ces termes. En fait, la plupart se servent du terme « je » pour parler de cette autre part d'eux-mêmes.

La perception du “ double ” est très diversifiée d'une personne à l'autre : certains perçoivent davantage les aspects visuels ; d'autres perçoivent plutôt les aspects kinesthésiques ; d'autres encore, plutôt des états spécifiques. Est-ce que les caractéristiques de ce double (couleur, forme, texture, consistance, mode de perception, etc.) sont liées à des particularités de la personne, en particulier son sens de prédilection ?

Demšar, Ema & Wu, Hsin-Ping & Dresler, Martin & Windt, Jennifer & Blanke, Olaf. (2023). Out-of-body experiences in relation to lucid dreaming and sleep paralysis: a theoretical review and conceptual model. 10.31234/osf.io/5r9f3.)

¹⁵ Levitan L, LaBerge S, DeGracia DJ, Zimbardo PG. “Out-of-body experiences, dreams, and REM sleep”. *Sleep and Hypnosis*. 1999;1(3):186-96.

- K1 (sens de prédilection : kinesthésique) ressent ce double comme une consistante liquide et légère :

« Je sens que je me désimbrique de mon corps, je m'élève, la meilleure image que j'ai c'est l'impression d'être comme si j'étais un liquide qui passait à travers une passoire, [...], j'étais dans un silence total, je me sentais flotter dans les airs, j'étais ultra légère, c'était un truc que je n'avais jamais senti. »

- T1 (sens de prédilection : visuel) sent ce « double » comme bleuté, léger et vide à l'intérieur. Il se sent flotter et vit une euphorie et une vivacité forte.

« Là j'ai senti un double de moi-même sortir de moi-même. C'était une sensation complètement inimaginable. C'est comme s'il y avait une forme transparente bleutée avec un peu de clair et surtout un vide à l'intérieur qui se sépare de moi. Je ressens cette séparation, cette condition de sortir de l'état physique inerte du corps et de commencer à se... Je suis déjà en train de sortir. Je suis déjà à l'extérieur et je regarde, c'est comme si j'avais une vision interne de ce corps astral qui sort. »

- C1 (sens de prédilection : kinesthésique) expérimente un corps qui se sépare en deux, le double au-dessus du corps physique, qui est doué de pensées :

« J'ai senti mon corps se séparer en deux, il y en avait un en haut et l'autre au-dessous. Celui qui est resté sur le lit, il ne répond plus. Mon corps du dessus est avec mon cerveau car je vois la pièce, je vois la porte de ma chambre, je vois mon papier. Je vois du dessus. [...] Je me dis que les sensations venaient du dessus. Mon corps de dessous, je le ressens comme une présence mais je ne le vois pas. »

- Q1 (sens de prédilection : visuel) se voit comme une clarté de conscience :

« J'étais une sphère. Je n'avais pas de sensation d'être dans un corps. [...] Physiquement j'ai la sensation d'avoir les yeux ouverts et que l'espace est réel. Mais tout est noir, il n'y a pas de matière. La sensation du visuel est là, elle est claire. C'est comme si j'étais en train de regarder. J'ai envie d'ouvrir les yeux mais en fait rien ne change. Les yeux je les ai déjà ouverts. J'ai la sensation de voir mais tout est dénué de matière. J'ai la sensation de voir. Comme quand on a les yeux grands ouverts. Ça rassemble à l'intérieur ... une clarté. Une conscience de soi, clarté mentale, clarté d'esprit, clarté de conscience. »

- O1 (sens de prédilection kinesthésique) se dédouble dans une substance orangée

« Je vois à la fois le réveil devant moi et à la fois je suis au-dessus de mon corps, environ 90 cm plus haut, sous forme d'une substance éthérique, d'une couleur orange très belle et joyeuse de forme ovale (comme une mangue) de la largeur et la longueur du lit, mais sans épaisseur. L'axe central est plus coloré et plus dense. Le corps allongé et immobile est juste un capteur qui voit ce qu'il y a devant lui. Il est allongé sur le côté gauche. Ma conscience est dans la substance orange, j'ai la sensation de pouvoir tout faire (jouer du piano, parler toutes les langues), c'est excitant. Je perçois la pièce mais ce n'est pas de la vision. Je sais. Je me rends compte que je suis à la fois ce capteur corps inerte qui ne fait que voir devant lui, et cette substance au potentiel incroyable. »

- T2 (sens de prédilection : kinesthésique) ressent une membrane qui s'évapore, se dilate et le « double » qui a une consistance liquide ou semi-solide qui s'élève

« J'ai l'impression que mes sens sont mélangés. Le kinesthésique couvre les autres. Le son et l'image sont présents mais mélangés. Il faisait noir à l'endormissement. Et là c'est comme si je pouvais voir mon corps dans l'obscurité. C'est comme si la sensation tactile était un compteur de vue. Je vois un contraste entre l'obscurité de ma chambre et la lumière de mon corps. C'est comme si les contours de ma peau commençaient à s'étendre. »

- F1 (sens de prédilection : kinesthésique) perçoit un double par les sensations corporelles, non visuelles :

« Ça s'est décollé comme si je faisais mon double par tout le corps. Je me vois en double. Ce n'est pas visuel. Mais toutes les sensations du corps qui se dédoublent. J'ai l'impression d'avoir 4 mains, 2 têtes. J'habite cet autre corps. »

- H1 (sens de prédilection : audition et kinesthésique) se perçoit comme un esprit, comme un « fantôme » volant, connecté à son corps physique par un flux invisible :

« Je me suis rendue compte que mon esprit était plus vers la fenêtre. C'est comme si le centre de mes pensées n'était pas dans mon crâne, comme si elle venait d'ailleurs que de l'intérieur de ma tête. C'était comme si une sorte de flux les connectait. Un flux invisible mais on le ressent, un peu comme magnétique. C'est comme si j'étais un fantôme qui volait. Je me disais s'il y a quelque chose à cet endroit-là ça ne peut être que mon esprit parce que je savais que mon corps était sur le lit. Impression d'être un esprit sans corps. [...] Quelque chose de dématérialisé. Une sorte de... Juste de l'énergie en fait. »

- E1 (sens de prédilection : vision) se perçoit comme un point de conscience qui flotte :

« Je n'avais pas de vue, tout était noir. J'étais un point de conscience qui flottait. Je me suis dit ce serait bien que je vois et là la vision s'est débloquée en HD complètement HD, je me suis dit je suis où ? J'ai compris que c'était mon plafond.»

Le sens de prédilection principal est le plus souvent kinesthésique, en particulier lorsque le double est ressenti comme une substance. Lorsqu'il s'agit de la vision, le double est plus associé à la clarté et la conscience. Sur notre petit échantillon, **le sens de prédilection est souvent en lien avec ce qui est perçu en priorité au moment de la désimbrication (une sensation de flottement, une vision noire ou au contraire lumineuse, etc.). Cela peut s'expliquer par le fait que ce qui est perçu en priorité l'est par le sens de prédilection. Mais cela signifierait alors que le « double » garde les traits spécifiques de l'individu, en tout cas en ce qui concerne le sens de prédilection. Ce constat mériterait d'être vérifié sur un échantillon plus large.**

Vécus du double durant la phase de « hors-corps »

Le vécu du « double » est lui aussi variable, d'une élévation de quelques mètres au-dessus du corps physique à des déplacements, des translocations, ou des rencontres.

Parmi les personnes à qui l'expérience est arrivée spontanément (K1, P1, C1, K2, Q1, U1, H1, O1) donc sans que cela soit recherché, le corps dédoublé est resté proche du corps physique, un peu au-dessus de lui ou au plafond pour 4 d'entre elles. Et pour deux d'entre elles, cet autre corps est aussi monté au-dessus du corps physique puis a circulé dans des pièces adjacentes à leur lit.

Pour P1 : *« J'étais comme mon corps mais comme une espèce de fantôme. J'avais le même corps que moi-même. Je me souviens que c'était transparent. Je suis sûre que j'ai vu ça, je pense que j'ai vu mes mains et mes pieds mais dans une espèce très très léger, mais je me disais que peut être que je suis morte...non pas cette fois. C'était très léger, pas de poids. La délimitation c'était comme une espèce de lumière, j'ai l'impression qu'il n'y a rien à l'intérieur. Comme une couche. Il y a une limitation mais quand je regarde autour ça ne m'empêche pas de regarder tout autour, à travers (par exemple le fait de voir en dessous alors que je suis face au plafond).»*

Parmi les personnes qui ont provoqué l'expérience par une technique précise (W1, F1, E1, T1, T2), deux personnes ont commencé une décorporation par le côté ou par le haut mais ne sont « pas sorties »

totalemment, par crainte et appréhension. Deux autres personnes se sont retrouvées dans des lieux différents, l'une dans une ville, l'autre après avoir traversé sa porte s'est retrouvée dans un tourbillon puis dans un espace sombre où il a perçu des êtres « lumineux ». Un autre s'est retrouvé au-dessus de son corps physique où il a perçu une présence « lumineuse ».

Nous allons étudier si l'expérience est en lien avec le contexte personnel de l'expérimenteur.

K1, une fois la peur passée, découvre un intense sentiment de liberté et de légèreté, qu'il est possible de mettre en lien avec le contexte du moment, où elle est en vacances en road trip, donc sans doute à la recherche de liberté. *« Je commence à bouger, mais je sens que je suis ultralégère c'est grisant, je fais des mouvements, sentiment de liberté et de bien-être, j'étais dans un état de paix indescriptible je me sens légère, libre, je flotte, je sais pas comment décrire, le moindre mouvement de déplacement me faisait faire une roulade de trois mètres [...] je vois autour de nos corps comme un contour lumineux. »*

T1 est curieux de découvrir cet état et cherche à le provoquer à la suite d'une lecture sur le sujet. Il insiste particulièrement sur le côté curieux de l'être qu'il rencontre qui semble faire écho à sa propre curiosité : *« Je sens quelqu'un qui est en train d'arriver. C'est comme si je voyais et sentais le contour de cette personne, c'est le premier moment où je perçois ce qu'il y a autour de moi. J'ai encore une conscience, une perception. Je sens très clairement cette conscience venir voler... Ce qui est d'autant plus marquant c'est que cette personne est interpellée par ce qui se passe avec moi. Je pense que je ressens ce qu'elle ressent. Elle est interpellée et elle vient me voir. C'est la partie la plus incroyable parce que je vois cet être de lumière qui est une lumière d'un jaune sidéral comme le soleil. C'est comme s'il y avait un soleil à l'intérieur de cette personne, il n'y a pas de rayons comme on peut penser. Je vois deux yeux de cette personne. Comme deux petits points noirs qui formaient ses yeux. Je l'ai pas vue, je l'ai ressentie voler au-delà des murs. Je ne voyais pas les murs, je savais que les murs étaient là. Cette sensation-là est très claire, surtout le fait qu'elle ait été curieuse, interpellée par ce qu'il se passait. »*

K2 se déplace à partir du plafond vers les autres pièces adjacentes, où il perçoit les soignantes qui discutent et mangent. Il voit nettement ce qu'elles mangent et les meubles de la pièce alors que ses yeux physiques restés sur le lit sont bandés à la suite de l'opération. Il vient en quelque sorte compenser son absence de vision physique. *« J'ai la conscience de flotter en haut au niveau du plafond et la sensation de ne pas pouvoir aller plus haut [...] alors que je peux me déplacer dans les autres pièces »* Il évoque également la sensation agréable de flottement, d'euphorie, de plénitude et d'absence de douleur. Cette absence de douleur apparaît en miroir de la douleur associée à son opération, pendant laquelle il vit cette SHC. *« J'ai l'impression de flotter comme sur un nuage. [...] Impression de ne pas avoir mal, pas euphorique mais épanoui, bien, un état de plénitude. L'absence de douleurs, l'absence de heu... Difficile à dire, un état de... Quand on est, un état où a l'impression que rien ne peut vous atteindre que rien ne peut... Presque un état parfait »*.

U1 ressent également une sensation de flottement et de légèreté agréable. Elle est dans le coma, et cette sensation tranche avec les inconforts de son hospitalisation depuis plusieurs semaines. *« J'ai la sensation que c'est le ciel, c'est tout léger comme si j'étais posée sur rien, comme si je flotte mais c'est pas de l'eau, c'est de l'air. C'est une sensation agréable. »*

Ces ressentis rejoignent l'idée que ce qui est perçu prioritairement fait écho avec l'état ou les spécificités de la personne.

E1 est clairement guidé par son intention, qui est de rencontrer d'autres êtres, ce qu'il obtient. *« Alors je touche la poignée de la porte. Je me dis que je n'ai pas de corps. Je vois que j'ai un bras. Je mets la main à l'intérieur de la porte, je traverse la porte. Tout est baigné d'une lumière spectrale. Je vois mon chat. Il me regarde fixement, il miaule mais je n'entends pas de miaulement. Je me dis c'est bien l'appartement. Je*

n'avais pas le réflexe de voler. Je passe la porte d'entrée. Je vois le couloir, banal. Je me suis dit avec l'intention on peut se déplacer. Je me dis j'aimerais rencontrer d'autres êtres, voir d'autres consciences. Il y a un tourbillon noir. La couleur n'est pas la même. Tout est noir devant. Je baisse la tête si tant est que j'ai une tête. Je vois plein de petites boules lumineuses. Je sens que c'est vivant que c'est une conscience. Je me dis que c'est cool, que c'est extraordinaire. »

T2 vit une expérience étonnante qu'il semble difficile de relier au contexte du moment. Il essayait de vivre une SHC depuis plusieurs semaines, fortement intéressé par les thématiques psychiques depuis quelques temps. Le seul lien apparent est la stagnation qu'il vivait dans ces expériences qui peut être reliée à sa difficulté à avancer en hors corps, mais cela semble tiré par les cheveux ! : « *Je me retrouve accroupi, que les orteils touchent le sol. Je sens une sorte de sol. Sensation un peu brumeuse, comme si je flottais en touchant quelque chose. Une légèreté mais avec un contact. Environnement urbain de nuit, je vois le croissant de lune, et des étoiles, le ciel bleu nuit. Il y a un lampadaire. Je suis entre 2 voitures garées. Je vois un trottoir, un bâtiment en face et une route derrière. Une route déserte. La ville de Paris me vient, c'est ce qui ressemble le plus. C'est très réel. Autant qu'à l'état de veille. La qualité des détails... Je voyais les graviers du goudron, l'aspérité. C'est comme si j'étais libre, livré à moi-même/ Phase d'exploration, je me retrouve, regard en l'air. J'essaie de me lever. Impossible, comme si quelque chose m'ankylosait, pesait une tonne. Je force et je peine à avancer. »*

Nous remarquons que l'expérience vécue par ce double est aussi variée, et nous pouvons parfois la relier à l'intention ou aspiration du moment de la personne.

- U1 se retrouve au ski entourée d'amis puis se trouve à voler comme un avion, alors qu'elle est hospitalisée depuis plusieurs semaines
- K2 observe le personnel de l'hôpital avec son double alors que ses yeux physiques sont bandés
- T1 et E1 rencontrent des êtres lumineux, alors que ce sont des profils ouverts aux dimensions spirituelles.
- Les autres vivent surtout des élévations du corps vers le plafond avec peu de déplacements ou rencontres. L'expérience n'en est pas moins impressionnante et vivace. Ils avaient probablement moins d'attente ou désir sur le moment.

Les expérienceurs aguerris racontent que, sur leurs SHC plus maîtrisées ils peuvent avoir l'intention d'un lieu ou d'une rencontre. **Il semble donc que l'aspiration profonde de la personne va guider l'expérience vécue par le double.**

D'après la revue de littérature, si le milieu culturel ne semble pas déterminant sur la capacité à vivre des SHC, il façonne par contre le contenu même de l'expérience. Comme nous ne nous sommes intéressés dans cette étude qu'à la première SHC et que celle-ci est en général courte, il y apparaît peu de contenu culturel pouvant être mis en lien avec le contexte culturel de la personne. D'autres études seraient nécessaires pour approfondir ce point.

Connexions entre le corps physique et le double

Deux expérienceurs parlent d'une connexion invisible qu'ils utilisent avec le vocabulaire vierge de toute référence à la littérature sur le fameux « cordon d'argent », car ils n'en ont pas de connaissance préalable : « *C'est comme si le centre de mes pensées n'était pas dans mon crâne, comme si elle venait d'ailleurs que de l'intérieur de ma tête. C'était comme si une sorte de flux les connectait. Un flux invisible mais on le ressent, un peu comme magnétique.* » (H1)

« Comme s'il y avait un lien une sorte de cordon ombilical entre le corps et la conscience qui est au plafond. Je ne suis pas totalement indépendant, il y a quelque chose qui me relie à mon corps physique. Il y a une relation, un lien physique ou autre, et la sensation qu'on pourrait le réintégrer si on le voulait, mais on est tellement bien qu'on a pas envie, on sait qu'on va le réintégrer mais on a pas envie, on retarde le moment autant que possible. » (K2)

Vocabulaire des différents corps

Nous avons mis en perspective dans les colonnes du tableau ci-dessous les mots (noms ou adjectifs) évoquant les différents types de corps, **en les distinguant selon qu'ils sont en rapport avec une fonction physique, énergétique, mentale ou consciente**. Nous avons hiérarchisé les mots utilisés par fréquence d'utilisation parmi les interviewés. Nous avons aussi inséré une colonne dédiée aux mots qui évoquent le lien entre les différents corps.

Aspect physique, massif	Liant	Aspect fluide, léger, vaporeux	Aspect mental, pensées	Conscience
Mon corps (tous)	Glue (T2)	Légèreté, liberté, flottement (tous) Au-dessus (sauf F1)	Cerveau (T1, C1)	Regard, Vision, perception (tous)
Immobile, inerte (tous)	Cordon ombilical (K2)	Membrane qui gonfle (T2, P1)	Connaissance « Je savais » (T2)	Conscience (K2, Q1, O1, T1, K2) de soi
Au-dessous (tous sauf F1)	Flux invisible, magnétique (H1)	Chaleur, lumière (K1, T2, P1)	Mon mental (T2)	Point de conscience (E1)
Sensations extérieures (T2)	Chaînes (T2)	Un vide plein (T1) transparent, rien à l'intérieur (P1) contour lumineux, (K1), pas de corps (E1)	Volition (je veux) (E1)	Mon esprit (H1)
Masse (T1)	De l'énergie (H1)	Un liquide, un fluide (K1, W1)	Partie inconsciente (O1)	Clarté (Q1)
Physique (T1)		Vaporeux, gazeux, fumée (T2, W1)		
Présence (C1)		Non solide, non physique (T2, W1)		Plénitude, paix, état parfait (K1, K2, H1, T1)
Capteur (O1)		Double (F1), autre corps, <i>le même corps que moi-même</i> (P1)		
		Sphère ou ovale (Q1, O1)		
		Fantôme (H1, P1)		
		Corps astral (T1)		
		Substance (éthérique) (O1)		
		Potentiel (O1)		

Nous remarquons que le terme « Je » ou « Moi » s'applique aux différents corps excepté le corps physique qui lui se fait appeler « mon corps » systématiquement.

En termes de vocabulaire émotionnel associé à chaque corps, nous remarquons que la peur et l'inquiétude concernent le plus souvent l'aspect physique (« *ressenti au niveau du sternum* » par exemple) ou l'aspect mental (« *je me dis est-ce que je suis morte ? Je me demande ce qu'il se passe...* »). La joie ou le bien être concernent le plus souvent l'aspect fluide, léger et vaporeux (*sentiment de flotter, de liberté, de plénitude*).

Notre résultat rejoint la revue de littérature dans laquelle nous avons relevé que les personnes en SHC identifient fréquemment leur propre moi au corps virtuel (parasomatique) plutôt qu'au corps physique.

Quel niveau de lucidité et de netteté ? Quelle place pour le mental ?

La revue de littérature montre qu'un nombre important de pratiquants de SHC sont certains que cette expérience est plus réelle qu'un rêve (93% pour Twemlow, 1982¹⁶), une partie d'entre eux concluant qu'ils se trouvent réellement à l'extérieur de leur corps physique.

Tous les expérienceurs de notre étude font part d'une grande lucidité et d'une grande clarté lors de la décorporation, avec une vision nette. Ils témoignent également d'un sentiment de consistance de leur environnement très fort. Ces sensations sont équivalentes à un état de veille voir même plus clair et plus lucide. Ils affichent une absence de doute sur la réalité de l'expérience. K1 par exemple dit « *J'étais certaine d'être sortie de mon corps, je me suis demandée est-ce que je suis morte ?* ».

C1 et K2 partagent une expérience vécue il y a plus de 50 ans dont ils se souviennent dans les détails. K2 « *C'est... Je sais pas comment dire. Conscient, une grande conscience quand même. C'est pas un état avec absence de conscience, pas comme avec alcool ou drogue, mais une grande conscience, un état de plénitude. La conscience de veille est étroite alors que là, c'est une conscience beaucoup plus grande, élargie, une pleine conscience de ce qui se passe, beaucoup plus grande. Ce que je vois est net.* »

T1 « *T'a aucun doute que c'est toi. Y a jamais eu un doute par rapport à ce qui se passait, ce n'était pas hallucinatoire, il y a une clarté de conscience et de perception, je ressens cette sensation de monter, d'aller vers le haut. La caractéristique de l'extériorisation devient si claire que je suis surpris. [...] la sensation d'être à l'extérieur prenait le dessus, c'était une évidence, je n'y ai même pas pensé, c'est comme une claque dans la tête, c'est une évidence que tu le ressens. [...] Cette sensation incroyable d'être vide à l'intérieur de soi. D'être sûr d'être extériorisé. Je m'aperçois bien que je suis en train de monter. [...] Je n'avais pas d'appréhensions je vivais le moment présent, je n'avais pas de dimension d'idées. [...]*»

P1 : « *J'étais sûr que c'était mon vrai moi. J'avais l'impression que j'étais divisée en deux, corps et corps énergétique, je ne sais pas comment on l'appelle. J'étais super consciente ; j'étais sûre que je ne dormais pas. Quand on dort et on rêve on sait que c'est un rêve, ça c'était pas un rêve, j'étais sûre que j'existais en réalité. [...] Je le sens, j'ai l'impression que c'est évident, c'est super évident d'avoir cette limitation.* »

E1 « *Là, je me dis « je dois faire un choix, soit je suis en train de mourir soit je peux m'arrêter là et c'est déjà super. Si la mort c'est autant de lucidité, je dis oui »[...] C'était complètement net, j'ai eu le contrôle total de mes mouvements. Je me suis mis devant la porte. J'avais toujours un petit doute, je ne sais pas si c'est pas un rêve. Je me dis c'est pas un rêve.* »

¹⁶ Twemlow SW, Gabbard GO, Jones FC. The out-of-body experience: a phenomenological typology based on questionnaire responses. The American journal of psychiatry. 1982;139(4):450-5.

F1 : « *Le corps physique est endormi, je dirai ça, et c'est la partie éveillée qui se décale.* »

Il est également intéressant de noter que la plupart évoquent des pensées présentes pendant l'expérience et même des interrogations et des réflexions poussés. « *C'est comme si j'étais un fantôme qui volait. Je me disais s'il y a quelque chose à cet endroit-là ça ne peut être que mon esprit parce que je savais que mon corps était sur le lit. Impression d'être un esprit sans corps. [...] Quelque chose de dématérialisé. Une sorte de ... Juste de l'énergie en fait* ». H1

Il semble que la décorporation n'empêche pas les pensées, donc **le mental reste présent et actif** (sauf on le verra plus loin, quand ce sont des pensées de peur ou de contradiction, qui elles, induisent le retour dans le corps physique). La prise de conscience de leur situation les amène à réfléchir pour agir. Q1 dit : « *Me vient cet éclair de lucidité, d'idée. Peut-être qu'il faut que je meure dans ce monde-là pour pouvoir me réveiller.* » O1 « *Je me rends compte que je suis à la fois ce capteur corps inerte qui ne fait que voir devant lui, et cette substance au potentiel incroyable. Je me demande si c'est une illusion. Pour le tester, je me dis que je vais bouger un pied.* »

Certains analysent leurs pensées et les orientent : K1 « *J'entendais ma pensée qui faisait écho dans ma tête comme vide, c'est comme si je parlais à voix haute. Il ne se passe rien. Je me suis dit il faut que j'ouvre les yeux. [...] Je commence à voir. Je vois des silhouettes, les choses me paraissent ternes mais je vois l'intérieur du véhicule.* »

Pourtant ce ne sont pas les pensées qui constituent le moteur de leurs déplacements en hors corps, mais plutôt une dimension qui semble de l'ordre de l'intention ou de la conscience. Ainsi, lorsqu'il est question de lucidité, le terme se rapporte moins aux pensées ou au mental qu'à la conscience. Cela se distingue clairement dans l'emploi du vocabulaire les niveaux mental/pensée et conscience/clarté.

Il serait intéressant de mesurer les degrés de lucidité de nos expérienceurs. Cela pourrait se faire dans une étude ultérieure à travers une échelle de lucidité. Par exemple avec des échelles inspirées de Windt & Metzinger¹⁷ et Noreika et al¹⁸. qui ont distingué quatre types d'états lucides : A/awareness, B/behavioural et E/emotional lucidity C/conceptual lucidity.

[Retour au corps physique, comment et pourquoi ?](#)

La peur est le principal élément qui induit le retour (W1, F1, P1, O1). O1 raconte : « *Je me rends compte que je suis à la fois ce capteur corps inerte qui ne fait que voir devant lui, et cette substance au potentiel incroyable. Je me demande si c'est une illusion. Pour le tester, je me dis que je vais bouger un pied. J'essaie de le bouger, mais je n'y arrive pas. À ce moment-là, je prends peur, et je sens comme plein d'élastiques qui me tirent vers mon corps* ».

Des bruits extérieurs ou un toucher sur le corps physique peuvent induire la réincorporation (K2, U1). K2 hospitalisé évoque son absence de désir de revenir dans son corps physique, mais pourtant il se réincorpore. « *Est-ce que j'ai été attiré par des bruits ? Je ne sais pas, peut être que j'ai été attiré par des bruits. En tout cas je suis revenu.* »

¹⁷ Windt JM, Metzinger T. "The philosophy of dreaming and self-consciousness: What happens to the experiential subject during the dream state?" In: Barrett D, McNamara P, editors. *The new science of dreaming: Vol 3 Cultural and theoretical perspectives. Praeger perspectives.* Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group; 2007. p. 193-247

¹⁸ Noreika V, Windt JM, Lenggenhager B, Karim AA. "New perspectives for the study of lucid dreaming: From brain stimulation to philosophical theories of self-consciousness". *International Journal of Dream Research.* 2010;3(1):36-45.

Des dissonances dans les intentions peuvent être une cause de retour : E1 change d'intention lors de la phase hors corps : « *En me disant que je m'en fiche, comme si je m'éloignais de la scène et par la suite ni une ni deux. J'ai pas senti le retour comme un processus long, mais quelque chose de très rapide.* » T2 essaie d'avancer avec son autre corps mais se sent bloqué.

L'activité mentale peut également induire un retour dans le corps physique (T1, C1). C1 est surprise : « *J'ai pensé : « qu'est-ce que je fais là ? » C'est concomitant, les vibrations et la pensée. Une vibration et du coup tout s'arrête.* » T1 raconte : « *C'est à ce moment que j'ai eu mon mental, qui a pris le dessus. Je me suis dit tu ne sais pas ce que tu es en train de faire. C'est que je me suis dit. [...].* »

L'état vibratoire qui apparaît parfois au moment de la sortie survient parfois aussi à la réincorporation (mais en général ceux qui le vivent « au retour » ne sont pas ceux qui l'ont vécu « à l'aller »).

O1 : « *Ça crépite, ça fourmille, c'est frais, et désagréable. J'ai des frissons sur tout le côté gauche. Mon corps se sent se gonfler d'un coup, et reprendre vie.* »

C1 a ressenti un EV au retour : « *Quand je suis redescendue, je pense que ça n'a pas duré longtemps et à un moment donné j'ai ressenti comme des ondes bizarres dans mon corps réel, et là ça s'est arrêté ; mon corps s'est réveillé comme un réveil d'anesthésie. Tout mon corps a été [...] J'essaie de trouver une comparaison. Comme (c'est pas des frissons) quand on a de la fièvre, non c'est pas ça. C'est un peu un frisson. Ça vient pas de la tête, mon corps jusqu'aux pieds, mais pas ma tête. Principalement le tronc, mais ça va jusqu'aux pieds. Enveloppant mon corps. De haut en bas. C'est pas seulement devant. Quand on se réveille d'une anesthésie c'est pas tout à fait cela. C'est une vibration voilà ! C'est le mot juste !* »

Assez souvent, le retour n'est pas très agréable. La lourdeur associée au corps contraste avec la légèreté vécue en état hors corps. « *Je sais que je ne voulais pas réintégrer mon corps, pas du tout, une fois que ça s'est fait malgré moi, je me sentais moins bien. Je ressentais plus de douleur.* » dit K2.

Les personnes se sentent revenir d'un coup dans l'ensemble du corps physique ou, parfois par une partie précise du corps : ainsi, O1 dit : « *et j'y pénètre par le flanc gauche, en particulier la cuisse et le buste.* » et T2 : « *La descente a été assez rapide, je suis rentré à l'intérieur, la partie haute d'abord.* »

C. Analyse des entretiens micro-phénoménologiques

Dans cette étude, nous nous intéressons à une expérience subjective ; c'est-à-dire que nous étudions un phénomène qu'aucun observateur neutre, objectif, extérieur à son sujet d'étude, en troisième personne ne pourrait rapporter. L'étude des expériences de SHC ne peut se limiter aux données observables et enregistrables de l'extérieur, il est indispensable de considérer la dimension subjective telle que vécue de l'intérieur. Cependant, décrire sa propre expérience subjective n'est pas aisée. C'est pourquoi une technique particulière a été développée, l'entretien microphénoménologique (Voir Revue de Littérature).

Cette technique d'entretien permet notamment de refaire émerger les parties méconnues de l'expérience, les parties pré-réfléchies. L'entretien microphénoménologique est une méthode rigoureuse permettant d'étudier l'expérience subjective de manière très précise, il permet d'amener une personne à prendre conscience des détails de son expérience avec une grande précision, en recueillant des données en "première personne" (le point de vue du sujet lui-même).

Dans la revue de littérature que nous avons réalisée, seule l'étude sur les SHC de Rabeyron et Caussié a été réalisée en utilisant des techniques d'analyse cognitive (Finkel & Tellier, 1996) et d'explicitation de la vie mentale (Petitmengin, 2001; Petitmengin et al., 2019; Petitmengin & Bitbol, 2009). L'objectif était d'en extraire un récit aussi détaillé que possible en "première personne". Les premiers entretiens étaient centrés sur les aspects phénoménologiques de l'expérience et les suivants davantage sur la réalité psychique des sujets. Il est relevé que l'intégration sensorielle et l'« incarnation » du Moi semblent se « désagréger » (Rabeyron & Caussié, 2016).

Nous n'avons pas trouvé d'autres études microphénoménologiques se reportant aux SHC, donc, il y a beaucoup d'éléments à explorer à travers cet outil. Pour restreindre notre champ d'études, nous nous sommes intéressés à la première expérience de SHC vécue par les sujets interrogés : expérience singulière (critère déterminant de la réussite d'un entretien microphénoménologique) et qui s'est avérée particulièrement marquante chez les sujets ayant vécus ce type d'expérience. L'objectif de cet entretien microphénoménologique a été de mettre en évidence des structures diachroniques et synchroniques de la première expérience de SHC, en s'intéressant en particulier aux perceptions des limites du soi.

C.1. Analyse microphénoménologique du premier entretien mené dans cette recherche

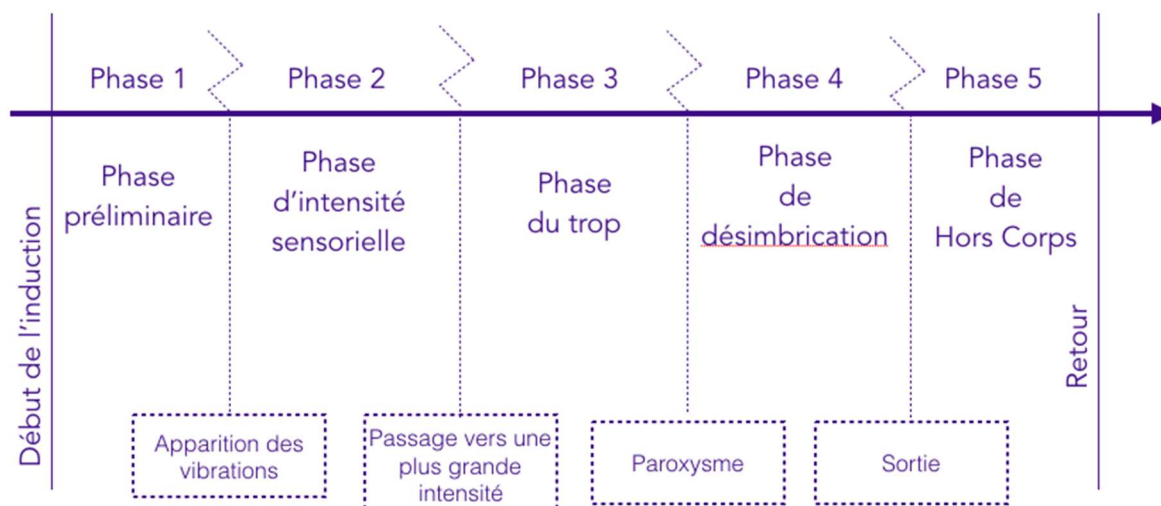
Suite à la réalisation de l'entretien microphénoménologique en visio-conférence, nous avons pu transcrire l'entretien en incluant les informations para-verbales et non-verbales et mettre en évidence les ponctuations utilisées par le sujet. Nous avons pu ainsi préparer le verbatim. 8 088 caractères ont servi pour la description de l'expérience transcrite lors du premier entretien.

Après avoir nettoyé l'ensemble, faisant disparaître les dimensions satellites (les verbatims n'apportant aucune information sur l'expérience elle-même - contexte, savoirs, jugements et buts), les énoncés généraux et les doutes de véracité des propos : un langage non-verbal pas en accord avec le message verbal, une contradiction dans les faits relatés, ... Nous avons pu extraire un verbatim affiné (7 612 caractères).

Le cœur de l'expérience ainsi restant pouvait nous servir de base solide afin de démarrer l'analyse des entretiens. Nous avons approfondi l'analyse de notre premier sujet, réalisant une structure diachronique puis synchronique.

C.2. Développement de la structure diachronique

La structure diachronique de ce premier entretien a pu faire émerger 5 phases bien distinctes :



*format du graphique inspiré du travail de Valenzuela-Moguillanski C., Vasquez-Rosati A. (2019)
 An Analysis for Procedure for the Micro-Phenomenological Interview. *Constructivist Foundations* 14 (2):
 123-145

Afin de déterminer ces cinq phases, nous avons repris la chronologie de l'expérience vécue, l'intervieweur s'étant appliqué à des récapitulations fréquentes du déroulé de l'expérience. Les éléments transitionnels, tels que les marqueurs de temps : "après, ensuite, juste avant, pendant..." ou des changements de ressentis de l'expérience par le sujet, ont pu nous aider à articuler les phases.

Phase inductrice : "J'étais crevée", "J'ai atteint le moment où on se sent un peu flotter" "des images hypnagogiques : des visages, des paysages".

Élément transitionnel 1 - apparition des vibrations : "Je sens que je suis réveillée **quand** les vibrations arrivent"

Phase intensité sensorielle : "Sensations très intenses, sensation que je suis dans un avion en train de décoller. Tout le corps vibre, comme dans un avion et plein de fourmillements", "Je sens qu'elles s'intensifient, comme coupure de circulation sanguine, ensuite de plus en plus en plus intenses ; mais limite douloureux"

Élément transitionnel 2 – apparition de la boule de chaleur : "J'ai senti une boule de chaleur"

Phase du trop : "(...) plus ça remontait plus j'entendais des sons comme des casseroles", "ça emplit toute la tête"

Élément transitionnel 3 – le point culminant, le paroxysme : "**Quand** la chaleur, la boule de feu arrive dans mon crâne, j'ai l'impression que je vais m'évanouir, une expérience de mort, impression de mourir", "j'atteins un point où je suis persuadée que je vais perdre conscience mais je ne perds pas conscience, j'atteins une sorte de point limite"

Phase de désimbrication : "je sens que je me désimbrique de mon corps, je m'élève", "c'est là que je me sens aspirée vers le haut", "Je sens que je me détache de quelque chose. Comme quand on sort de l'eau", "Je sens parce ce que j'ai l'impression de traverser une passoire", "une partie est déjà sortie et une autre est encore dedans"

Élément transitionnel 4 – la sortie : "**quand** je commence à sortir", "**Jusqu'à** ce que je sorte complètement", "**Au moment où** la tête sort de la boue", "**tout à coup**, silence obscurité parfaite".

Phase de Hors Corps : *“un état où tout est plus lisse au niveau émotionnel, sorte de calme. La première chose c’est le silence.”, “Sentiment de s’être libéré de quelque chose, j’ai laissé derrière moi un truc qui pèse”, “je me sens légère libre, je flotte, je sais pas comment décrire, je pivote sur moi-même, je me retourne”*

Élément transitionnel 5 – le retour : *“le fait de penser à mes yeux, je suis rentrée dans mon corps aspirée en moi-même”*

C.3. Développement de la structure synchronique

Quant à la structure synchronique, nous avons pu la reprendre à plusieurs reprises, la soumettre à nos deux regards de chercheurs afin d’en extraire les lignes les plus saillantes et pas toujours les plus évidentes.

En partant du verbatim, sont apparues plusieurs catégories :

Choisie/Subie : Le sujet alterne son discours entre ce qu’il fait *“Je commence à bouger”, “je fais des mouvements”,* et ce qu’il lui arrive *“je me sens aspirée vers le haut”, “je n’ai pas l’impression que c’est moi qui dirige, qui commande le mouvement”*. Le sujet devient alors tantôt acteur, tantôt observateur de l’expérience, tantôt associé, tantôt dissocié.

Les sens : Les descriptions de ressentis ont abondé dans certains entretiens, comme les sons : *“sons stridents comme casseroles”,* le kinesthésique : *“je l’ai juste ressenti comme quelque chose de très chaud”*. Nous avons pu répartir ces sensations dans les catégories de perception du soi et perceptions de l’espace.

Perception du soi : Les sensations décrites par le sujet ont exprimé un confort ou un inconfort, et un ressenti perçu à des niveaux différents, définis par : physique, mental, autre ou conscience.

Confort/Inconfort : le confort montré par des verbatims tels que *“Sentiment de s’être libéré de quelque chose”, “sentiment de liberté et de bien-être”, “un état de paix indescriptible “* ou un inconfort, *“de plus en plus en plus intense, mais limite douloureux”*.

Physique : *“comme si mon corps était engourdi, “Je sens que c’est ma poitrine qui fait un mouvement”*

Mental : *“je me suis demandée est-ce que je suis morte ?”*

Autre : *“C’est mon autre corps”, “je suis du liquide”*

Conscience : *“Je prends conscience”*

Perceptions de l’espace : Les sensations vécues par le sujet expriment des déplacements dans un espace : vitesse, accélération, haut/bas, côtés, mouvement du corps.

Vitesse/accélération : *“on sent l’accélération”*

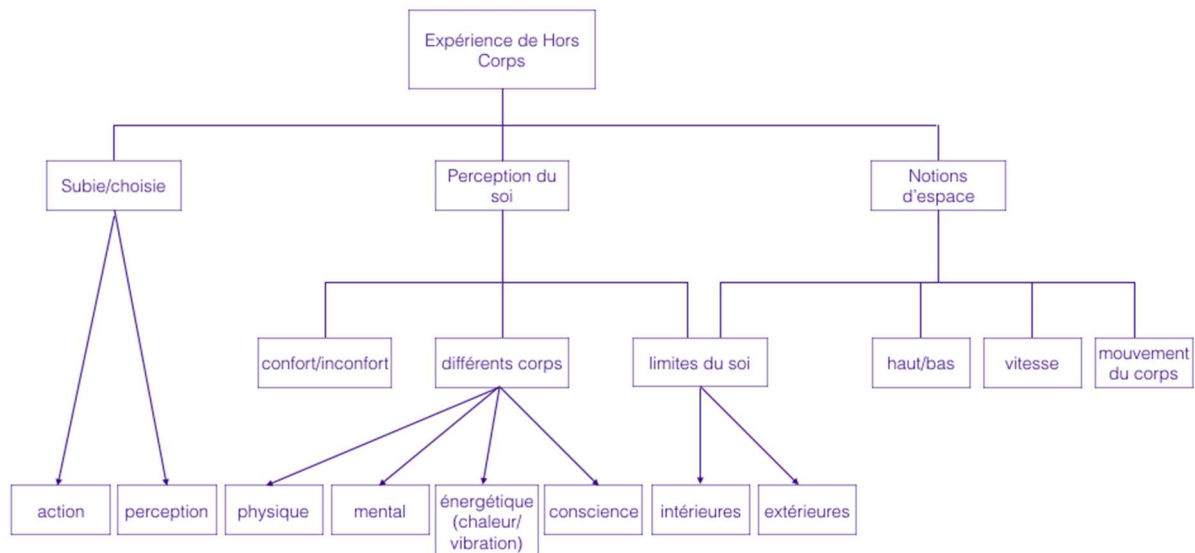
Haut/bas : *“je suis (...) aspiré vers le haut”, “je m’élève”*

Mouvements du corps : *“je fais des mouvements”*

Entre Sensation du soi et Perceptions de l’Espace s’est intercalé une catégorie de “limites du soi”. Le sujet nous a partagé vivre des expériences appartenant tantôt à l’intérieur de ce qu’il ressentait comme son soi, ou défini par un “je”, tantôt par des sensations extérieures à lui.

Limites du soi : lors de notre premier entretien, le sujet a développé des descriptions intérieures et extérieures du soi. Par des verbatims tels que *“comme si mon corps physique était plein de trou”* on note déjà une sensation de soi *anormale*, une sensation qui n’appartient pas à nos considérations de la normalité. Puis *“je me vois à droite”* nous a fait naître l’intuition qu’une perception de soi à l’extérieure de soi se

produit. La phase de désimbrication se termine par cette sensation “jusqu’à ce que je sorte complètement”. Et enfin, la dernière phase de l’expérience de notre premier sujet se conclue par “je suis rentrée dans mon corps, aspirée en moi-même”. Les descriptions étaient alors données par des sensations de l’intérieur de soi, d’extérieur de soi, mais aussi d’extériorisation de soi.



C.4. Processus d'itérations

Jusqu’à la réalisation de l’ensemble des entretiens (13 au total) nous avons procédé à une itération afin de vérifier, infirmer, confirmer, modifier, ajouter ou supprimer les catégories synchroniques et les phases temporelles.

Processus itératif pour l’entretien

L’itération nous a notamment conduit à orienter l’entretien microphénoménologique vers certaines questions :

- La vision pour approfondir la correspondance, ou non, entre les phases diachroniques et d’éventuelles perceptions visuelles.
- La notion de “différence” a été mise en évidence par plusieurs sujets. Lorsque le sujet mentionnerait une différence, il serait pertinent de demander alors : “qu’est ce qui est différent ?”
- La place du “je” : à plusieurs reprises le “je” employé par les sujets se distinguait au moins spatialement du corps physique (“Ce n’est pas mon corps physique qui m’expulse”). Il était intéressant de questionner sur l’utilisation du “je”, comment savoir/sentir que c’est bien le “je” associé au sujet ? Demander “qui est ce “je”?”
- La notion “d’espace” avait peu été éclairée par les premiers interviews. Si cette notion était présente dans la description de l’expérience des sujets, elle manquait de granularité et de détails. Considérant le titre de notre recherche, il nous fallait insister davantage sur cette notion.
- Pour améliorer l’analyse anthropologique, et permettre au sujet de se plonger dans un état d’évocation plus propice à la transmission de son expérience, il a été suggéré de passer plus de temps sur le contexte de survenue de l’expérience.

Processus itératif pour l'analyse

Développement de la structure diachronique

À partir du quatrième entretien, nous avons mis en place des lignes appelées "dynamiques", mettant en regard la structure diachronique et la structure synchronique ainsi adaptées. Cette représentation nous permet de constater l'évolution des valeurs d'une catégorie descriptive au cours des différentes phases d'une expérience.

Expérience de Hors Corps			phase 1	élément transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	élément transitionnel 2	phase 3	élément transitionnel 3	phase 4	élément transitionnel 4	phase 5	élément transitionnel 5	phase 6	élément transitionnel 6	phase 7	
			Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil	
expérience de hors corps	subie/choisie	action (choisie)														
		perception (subie)														
		confort														
	perception du soi	inconfort														
		physique														
		mental														
	différents corps	autre														
		conscience														
	limites du soi	intérieur														
		extérieur														
niveaux d'espace	couleur															
	haut/bas															
	hauteur															
	vitesse et mouvement															

Les cinq phases de diachronie initiale se sont transformées en 7 phases distinctes.

La phase 2, nommée intensification, a émergé de verbatims tels que : "*Sensations très intenses, sensation que je suis dans un avion en train de décoller.*" "*impression que la terre tremble, qu'il y a un tremblement de terre.*"

La phase 7, le réveil, conclut l'expérience pour l'ensemble des expériences. Le réveil survient dans certains cas juste après l'expérience de Sortie de Corps, le sujet est alors complètement lucide durant les phases qui succèdent la phase de Hors Corps jusqu'à son réveil. Dans d'autres cas, le réveil se passe en fin de nuit, lorsque le sujet revenant de son expérience de Hors Corps passe par une phase de sommeil.

Les descriptions des expériences permettent de définir les sept phases et éléments transitionnels :

Phase 1 – hypnagogie : "*Mon corps est relaxé, confortable, bien étendu*" (H1), "*relaxation, focus 10, phase hypnagogique*" (E1), "*relax dans mes pensées*" (T1), "*anesthésie sans douleur*" (K2), "*je me reposais pour penser*" (C1), "*je suis sur le dos, mon corps est comme quand on est sous anesthésie*" (C1)

Élément transitionnel 1 : "*battements cardiaques*" (F1), "*je commence à imaginer*" (T1), "*vision de tunnel*" (K2), "*je sens que mon corps vibre déjà*" (T2)

Phase 2 – intensification : "*vibrations s'intensifient*" (K1), "*ça va très vite, je sens le paysage bouger très rapidement*" (U1), "*c'est brutal*" (K2), "*c'est le niveau d'intensité d'une perceuse, d'un marteau piqueur*" (T2)

Élément transitionnel 2 : "*boule qui remonte*" (K1), "*il y a un frisson qui se déclenche*" (W1)

Phase 3 – inconfort : "*je suis paralysé*" (E1)

Élément transitionnel 3 : "*la boule arrive dans mon crâne*" (K1), "*quand je pars les pieds en avant*" (U1), "*je sens une extension*" (T2)

Phase 4 - désimbrication : *“dans le corps qui s’est décalé”* (F1), *“je me désimbrique de mon corps”* (K1), *“jusqu’à ce que je sorte complètement”* (K1), *“je ressens cette séparation”* (T1), *“mon corps m’échappe”* (C1)

Élément transitionnel 4 : *“la déchirure a lieu jusqu’à ce que je vois”* (E1), *“comme si tous les liens se défaisaient d’un coup”* (T2)

Phase 5 – Hors Corps : *“mon esprit a quitté ce corps”* (H1) *“comme si j’étais posée sur rien”* (U1), *“l’impression de flotter comme sur un nuage”* (K2)

Élément transitionnel 5 : *“j’entends ma tante, elle me parle”* (U1), *“mon mental a pris le dessus”* (T1), *“je prends peur”* (O1), *“ma vision commence à se troubler, je m’évanouis”* (T2)

Phase 6 - réimbrication : *“c’est douloureux ce retour”* (U1), *“c’est une vibration”* (C1), *“comme une sensation de chute”* (T2)

Élément transitionnel 6 : *“sensation de chute de haut en bas”* (Q1)

Phase 7 - Réveil : *“petit à petit je me réveille”* (U1) *“un gros BOUM comme si je rerentrais dans mon lit physiquement”* (Q1), *“mon corps s’est réveillé”* (C1)

Développement de la structure synchronique

Les catégories synchroniques se sont développées, se sont notamment vus ajouter une catégorie de perceptions visuelles de l’espace, définie dans l’ensemble des entretiens par du “noir” : *“Je suis arrivée dans le noir”, “ Là je suis dans le noir total”* ou de la “lumière” : *“Je vois un contraste entre l’obscurité de ma chambre et la lumière de mon corps”, “Comme quand on a les yeux grands ouverts. Ça rassemble à l’intérieur ... une clarté”*.

Nous avons pu par ailleurs, confirmé et approfondi notre hypothèse de catégorie de sensation de soi.

Certains sujets ont clairement identifié un changement dans les sensations physiques extérieures, d’autres parlent d’une évolution dans les sensations internes et dans les perceptions de l’interne et de l’externe de soi. Cette partie est explorée plus bas dans l’analyse des tableaux.

C.5. Analyse globale des entretiens microphénoménologiques

Pour faciliter la lecture et l’évolution des valeurs de catégorie descriptive au cours des différentes phases de l’expérience, nous avons créé des tableaux pondérés à partir des lignes dynamiques. Dans ces tableaux, nous avons mis en évidence toute case dont la valeur serait supérieure à 3 afin de donner une vue d’ensemble plus immédiate.

nb occurrences			phase 1	element transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	element transitionnel 2	phase 3	element transitionnel 3	phase 4	element transitionnel 4	phase 5	element transitionnel 5	phase 6	element transitionnel 6	phase 7
			Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil
expérience de hors corps	subie/choisie	action (choisie)	16	6	3	4	5	3	3	8	12	12	6	3	8
		perception (subie)	11	15	8	8	8	8	28	7	31	9	22	4	8
		confort	12	2	7	2	0	1	4	1	18	0	6	0	3
	perception du soi	inconfort	5	4	4	0	4	5	1	1	9	13	7	2	10
		physique	13	3	11	2	2	15	19	1	22	2	7	0	8
		mental	6	3	5	0	0	6	7	6	25	5	3	0	10
	différents corps	autre	4	2	0	3	0	1	20	6	30	0	4	4	3
		conscience	5	1	1	1	0	3	10	0	14	1	0	0	3
		limites du soi	4	0	2	0	0	1	3	3	15	0	1	0	4
	niveaux d'espace	intérieur	7	0	3	1	0	2	12	2	10	0	1	0	3
		extérieur	3	1	0	0	4	3	5	0	9	1	0	0	3
		couleur	4	1	2	1	3	0	17	1	15	1	0	1	3
	vitesse et mouvement	haut/bas	3	0	0	0	0	0	2	1	4	1	2	0	3
		bas	3	0	0	0	0	0	2	1	4	1	2	0	3
		vitesse et mouvement	5	5	8	6	5	5	22	8	27	5	4	5	3

intensité / lucidité			phase 1	element transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	element transitionnel 2	phase 3	element transitionnel 3	phase 4	element transitionnel 4	phase 5	element transitionnel 5	phase 6	element transitionnel 6	phase 7
			Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil
expérience de hors corps	subie/choisie	action (choisie)	6	4	0	2	2	0	0	4	7	8	6	0	0
		perception (subie)	5	10	11	8	4	6	17	5	19	7	12	3	5
		confort	8	1	3	0	0	3	3	0	18	0	4	0	0
	perception du soi	inconfort	0	5	5	1	6	8	0	0	4	12	3	1	6
		physique	6	3	9	1	1	11	11	3	6	0	4	0	3
		mental	2	1	1	0	0	4	2	3	16	7	1	0	7
	différents corps	autre	0	2	0	2	0	0	9	4	14	0	3	1	1
		conscience	1	0	1	0	0	2	2	0	13	0	0	0	0
		limites du soi	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	1
	niveaux d'espace	intérieur	2	0	1	0	0	1	3	2	8	0	0	0	0
		extérieur	1	2	0	0	4	3	3	0	5	0	0	0	0
		couleur	1	0	0	1	2	0	13	0	15	0	0	0	0
	vitesse et mouvement	haut/bas	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0
		bas	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	0
		vitesse et mouvement	3	2	5	3	4	1	13	3	14	3	0	2	0

Le premier tableau est en fonction du nombre d'occurrences le chiffre dans chaque case donne donc le nombre d'occurrences, multiplié par un chiffre entre 0 et 5 qui indique la quantité de détails fourni par le sujet. Le second tableau concerne l'intensité ou la lucidité du sujet à vivre cette phase précise de son expérience. Le chiffre indique le nombre d'occurrence multiplié par un chiffre entre 1 et 5 pour noter subjectivement l'intensité. Par exemple, dans le premier tableau, à la jonction de la colonne « phase 2 » et de la ligne « corps physique » : 3 personnes rapportent des occurrences pour un total de 11 points notés dans le tableau (la richesse de détails varie entre 1 et 2 sur 5). Dans le second tableau, pour l'intensité et la lucidité : 3 personnes rapportent des occurrences pour un total de 11 points notés dans le tableau (l'intensité de lucidité varie entre 1 et 3 sur 5). Autre exemple, à la jonction de la colonne « phase 4 » et de la ligne « vitesse et mouvement » tableau 1 (richesse des détails) : 9 personnes rapportent des occurrences pour un total de 22 points. Pour l'intensité et la lucidité, 6 sujets ont des points pour un total de 14.

Il est intéressant de noter que ces deux tableaux ont globalement la même représentation. Les sujets mettent en valeur les mêmes phases, étant sans doute plus imprégnés de celles-ci, ils abondent en détails, en descriptions précises et en intensité du phénomène vécu.

C.5.a. L'alternance des phases subies et choisies

Durant la retranscription de ce phénomène, les sujets rapportent une différence pour leur volonté d'action en fonction des différentes phases.

Au moment d'entrer dans la phase hypnagogique, les sujets sont conscients de leurs actions : *“Je ferme les yeux”* (F1), *“je fais une visualisation”* (W1), *“je me mets sur le dos, dans une position de relaxation”* (E1), *“je me suis allongé”* (T1).

Deux sujets nous ont manifesté l'apparition de ce phénomène lors d'un rêve. L'expérience de Sortie de Corps est survenue alors qu'ils prenaient le contrôle sur leur rêve, devenant ainsi lucides. Dans ces exemples, la volonté d'action s'est exprimée lors des phases précédant l'intensification pour *“fuir les dragons”* (Q1) ou *“je décide de m'en extirper”* (O1), et juste avant la réimbrication, dans l'intention de mettre fin à cette expérience intense. On y voit un parallèle avec l'expérience des autres sujets.

Un autre sujet a été placé de force dans une phase dite hypnagogique par anesthésie, avant une opération. On ne peut considérer sa volonté d'action.

Puis, jusqu'à la phase du hors corps, tout semble se passer au-delà de leur volonté. *"il n'y a pas de volonté de ma part, tout se fait automatiquement (...) c'est indépendant de ma volonté"* (T2)

Ensuite, la phase de hors corps semble à nouveau laisser place à la volonté des sujets : *"j'essaie de le bouger"* (O1) *"je peux me déplacer dans les autres pièces"* (K2), *"je traverse deux parois"* (K2), *"j'essaie de me lever"* (T2). S'en suit l'élément transitionnel, qui lui, est aussi mu de volonté par le sujet *"Je me suis dit il faut que j'ouvre les yeux"* (K1).

Et enfin, la réimbrication se déroule sans volonté de la part des sujets : *"ça s'est fait malgré moi"* (K2).

On peut résumer l'alternance des phases par

phase 1	élément transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	élément transitionnel 2	phase 3	élément transitionnel 3	phase 4	élément transitionnel 4	phase 5	élément transitionnel 5	phase 6	élément transitionnel 6	phase 7
Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil
choisi sauf rêve et opération	choisi	subi	subi	subi	subi	subi	subi ou volonté d'intention	choix possible	choisi	subi	subi	subi

Nous avons mis en perspective le vocabulaire des différents corps et constaté que chaque fois qu'ils sont évoqués ces corps subissent les événements, sauf à certains moments précis :

- Le moment de la décorporation est quasiment toujours subi sauf lutte dans le rêve (volonté de se défaire de la situation désagréable du rêve O1 et Q1).
- La phase hors corps est quasi toujours subie sauf quand il y a eu volonté et action de voir mieux (E1, Q1) de rencontrer d'autres êtres (E1, Q1) ou de se déplacer (K2, K1, E1, T2).

C.5.b. Confort / Inconfort

Nous avons pu observer une comparaison du vocabulaire utilisé entre confort et inconfort en fonction du déroulé de l'expérience. Ainsi l'évolution des descriptions faisant référence au confort montre que le sujet se sent "confortable" principalement dans les phases : hypnagogie (Phase 1) et de hors corps (phase 5). L'inconfort est ressenti davantage dans les phases : intensification (phase 2), inconfort (phase 3), élément transitionnel 3, surtout lors de l'élément transitionnel 5 et au réveil (phase 7). On a pu noter qu'il est question d'inconfort mental ou physique.

Inconfort :

Si l'inconfort des phases 2 et 3, ainsi que durant l'évènement transitionnel 3, est un ressenti physique : *"pression dans les tempes, pas agréable"* (O1), *"c'est brutal"* (K2), *"limite douloureux"* (K1), l'inconfort de l'élément transitionnel 5 survient principalement à partir de la peur : *"Ça a bloqué avec la peur"* (F1), *"J'ai eu très peur"*, *"j'étais perdue, confuse"* (P1), *"de l'appréhension"* (E1), *"peur d'un état nouveau, inconnu"* (W1), *"je prends peur"* (O1) *"Quand je pars les pieds en avant, j'ai peur car je sens que je n'arrive pas à me rattraper, c'est angoissant, quand j'en parle, j'ai envie de pleurer."* (U1).

L'inconfort du réveil (phase 7) concerne lui autant le niveau mental que physique : *"je ne me sentais pas bien du tout, j'avais trop de questions"* (P1), *"je peux plus bouger, mon corps ne répond pas à ce que je veux faire, je ne peux pas me mobiliser."* (U1)

Un sujet parle d'un grand inconfort physique au moment de la réimbrication (phase 6) : *"mon corps qui est trop petit", "serré ça m'écrase. C'est douloureux ce retour. C'est douloureux partout, comme si c'était que douleur dans mon corps. Avant j'avais mal nulle part et là j'ai mal partout."* (U1).

Confort :

Le confort est principalement ressenti dans la phase hypnagogique (phase 1) : *“je suis sereine, j’ai confiance”* (F1), *“pas de tension, je me sens apaisé. Mon corps est relaxé confortable, bien étendu. Je ne me suis jamais senti aussi détendu”* (H1) *“C’est plutôt joyeux”* (U1) *“état de calme”* (W1), ainsi que dans la phase de Hors Corps (phase 5) : *“c’est grisant.”* *“sentiment de liberté, de paix, indescriptible, au niveau émotionnel, une sorte de calme”* (K1) *“sensation agréable, je n’ai mal nulle part”* (U1), *“sensation envahissante, d’une légèreté incroyable, un vide joyeux”* (T1) *“un état de plénitude”* (K2) jusqu’à aller décrire cette phase comme *“presque un état parfait”* (où rien ne peut nous atteindre) (K2).

Le confort des sujets à vivre cette expérience dépend souvent de leur familiarité avec les sensations ressenties. Ainsi, surtout durant la phase d’intensification et celle la précédant, les sensations sont vécues avec appréhension pour les non-initiés, quant aux autres, ils sont dans l’apaisement de l’événement qu’ils pressentent déjà survenir. De la même manière pour les sujets E1 et T2, familier de ce type d’expériences, ayant tenté de la vivre à plusieurs reprises auparavant sans succès, vivent la phase d’intensification (phase 2) avec plus de sérénité, voire de *“foi”* (T2), par rapport aux autres sujets interrogés : *“je me sens bien”* (E1), *“une sérénité, de joie, une sortie de douce chaleur (...) c’est surprenant, reposant, heureux”* (T2).

La phase de désimbrication (phase 4) est vécue par la majorité comme *“confortable”* : *“pas désagréable, surprenant”* (F1), *“sentiment de s’être libérée de quelque chose”* (K1) *“pas d’appréhension”* (T1) *“on est tellement bien”* (K2).

Et enfin la réimbrication est globalement bien vécue lorsqu’il y a eu peur durant le hors corps : *“je suis rassurée, ma peur est partie”* (F1) et moins bien vécue en cas de mal-être physique comme montré ci-dessus par l’exemple de U1. On considèrera cette phase comme étant vécue de manière neutre.

Nous pouvons mettre en évidence l’évolution du confort/inconfort par le graphe :

phase 1	element transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	element transitionnel 2	phase 3	element transitionnel 3	phase 4	element transitionnel 4	phase 5	element transitionnel 5	phase 6	element transitionnel 6	phase 7
Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil
confort	/	inconfort	inconfort	inconfort	inconfort	confort	/	confort	inconfort	neutre	/	inconfort

La phase hors corps est généralement confortable (quand il n’y a pas de peurs), les phases de transition, qui y mènent ou qui en font sortir, ne le sont pas en général.

C.5.c. Limites du soi

Nous avons pu noter une évolution marquée dans les sensations de soi, les limites entre intérieur et extérieur.

Ainsi, dans la phase hypnagogique, lorsqu’elle est vécue en état d’éveil, les sujets ressentent les contours de leur corps physique : *“je ne suis pas sous les draps, je suis dessus”* (C1). En revanche, lorsque cette phase 1 est vécu depuis un rêve, le sujet rapporte la sensation *“pas l’impression d’être dans un corps, comme une étoile filante”* (Q1).

Puis un changement se produit lors de la phase d’intensification (phase 2), pour les sensations externes : *“j’avais deux couvertures mais je ne les ai pas senties pas du tout (...) comme si les vibrations m’avaient anéanti de toute sensation extérieures”* (T2). La notion d’intérieur est encore très claire *“imaginer ce corps à l’intérieur qui sortais”* (T1). Il y a association des perceptions de l’interne mais dissociation des perceptions externes.

Ce changement se poursuit durant l’élément transitionnel 3, précédant tout juste la désimbrication : *“quelque chose qui va se décaler de côté”* (K1).

À partir de la phase de désimbrication, la sensation de soi reste très présente *“jusqu’à ce que je sorte complètement”* (K1) *“je m’étais extrait”* (E1) et les sujets poursuivent leur récit à partir du *“moi”* ou du *“je”*, cependant, les sensations semblent bousculées : *“il n’y a plus de support, je ne sens plus de support”* (U1), *“ça s’est décollé”* (F1), *“20cm sur la droite”* (F1), *“comme si mon corps physique était plein de trous”* (K1), *“C’est comme un déplacement géographique, comme quand un point saute sur la géolocalisation. Tu crois que tu es là mais en fait non tu es là”* (H1). Ou encore comme si la sensation d’un *“contact”* extérieur à soi était toujours présente mais revêtait un autre degré de sensibilité : *“quelque chose autour de moi, collé à moi. Comme des pores de la peau qui s’ouvraient. Comme si la chaleur sortait de moi”* (T2). La sensation de soi est claire, les perceptions internes et externes sont bousculées.

Puis, lors de la phase de hors corps, il est question d’une sensation d’extériorisation : *“pas de l’intérieur, elles (les pensées) venaient d’ailleurs que de l’intérieur de ma tête”*(H1), *“je suis déjà à l’extérieur”* *“déjà extériorisé”* (T1), *“séparé, superposé, pas d’espace”* (F1), *“je me vois en double”, “j’habite cet autre corps”* (F1), *“je me vois à droite”* (K1), *“pas dans un corps physique”* (Q1), *“la sensation d’être à l’extérieur prenait le dessus”* (T1), *“environ un mètre de distance entre mon corps et moi”* (P1), *“je suis en haut, mon corps est en bas”* (P1). Ou K2 nous fait clairement part d’une extériorisation des objets *“je vois le lit, la table, les meubles”* ainsi que de son propre corps physique *“c’est peut-être à la vue de mes pansements que je réalise : “ah bah c’est moi””*. Il se produit une perception dissociée d’un état interne : *“d’une couleur orange très belle et joyeuse, l’axe central est plus coloré et plus dense”* (O1), *“vision interne, vide à l’intérieur”* (T1), *“j’avais le même corps que moi-même, c’était transparent”*(P1), ou encore *“délimitations comme une espèce de lumière, j’ai l’impression qu’il n’y avait rien à l’intérieur, comme une couche”* (P1).

La sensation de soi est forte mais interroge quant à son origine *“Je me rends compte que je suis à la fois ce capteur corps inerte qui ne fait que voir devant lui, et cette substance au potentiel incroyable.”* (O1). Les sujets se sentent bien présents mais dissociés d’un autre, qu’ils sont aussi. Durant cette phase, on note une sensation de soi parfois double et d’une dissociation des perceptions externes et internes.

Puis la phase de réimbrication (phase 6) part d’une extériorisation pour *“réassembler”* les deux sensations de soi : *“rentré à l’intérieur”* (T1) *“Je suis rentrée dans mon corps comme aspirée en moi-même”* (K1).

Au cours de ce phénomène, les sujets rapportent des sensations de soi faisant référence à des limites extérieures ou intérieures en fonction des phases. Les sujets ont une sensation de soi parfois double (sur plusieurs de leurs *“corps”*). Quant à leurs perceptions internes et externes, elles sont parfois associées, dissociées et aussi confuses. Pour suivre l’évolution de l’expérience, nous avons résumé le phénomène dans le tableau suivant.

	phase 1	element transitionnel 1 (EV ou rêve)	phase 2	element transitionnel 2	phase 3	element transitionnel 3	phase 4	element transitionnel 4	phase 5	element transitionnel 5	phase 6	element transitionnel 6	phase 7
	Hypnagogie		intensification		inconfort		désimbrication		hors corps		réimbrication		réveil
perceptions internes	/	/	perceptions internes claires	/	/	perceptions internes claires	/	/	perceptions de l’interne	/	perceptions internes claires	/	/
perceptions externes	perceptions externes claires	/	perceptions externes bousculées	/	/	perceptions externes bousculées	perceptions externes bousculées	/	perceptions de l’externe	/	/	/	/
sensation persistante du soi	sensation de soi claire	/	/	/	/	/	sensation de soi claire	/	sensation de soi persistante (le “je” ou “moi” restent)	/	sensation de soi persistante	/	/

Les sujets ont pour la plupart la sensation persistante d’un soi et d’avoir un intérieur délimité. Les sensations externes sont quant à elles, fonction de la phase de l’expérience : la notion d’altérité de leur propre corps physique doit être considérée. Dans les phases de désimbrication à la réimbrication, le corps physique est considéré comme extérieur au soi. **Dans chacune des phases, les sujets perçoivent un extérieur et un intérieur distincts. Même dans la phase de Hors Corps, la sensation de soi se distingue du corps physique et perçoit un intérieur de cet “autre corps”.**

C.5.d. Analyse de la perception de l'Espace :

La notion d'espace est interrogée par le mouvement, la distance et des perceptions spatiales visuelles.

Le mouvement

La phase de désimbrication (phase 4) est teintée de déplacement pour la majorité des sujets : *"je m'élève (...) je suis aspirée vers le haut", "sensation de s'élever"* (K1), *"c'est comme un déplacement géographique"* (H1), *"impression d'être aspirée vers le haut"* (W1), *"le déplacement tel que ressenti"* (E1), *"je sens que je me déplace, c'est le "je" qui se déplace quand je me déplace"* (E1), *"sensation de se déplacer géographiquement"* (E1). Ces déplacements spatiaux sont encore présents dans l'élément transitionnel 4 : *"spatialement, en s'éloignant du corps, le déchirement a lieu"* (E1), *"c'est comme une propulsion"* (T2). Et dans la phase de hors corps (phase 5) : *"j'ai commencé à bouger, je traverse la porte"* (E1), *"je m'aperçois bien que je suis en train de monter."* (T1). La phase de reimbrication se déroule avec conscience de déplacements pour certains sujets : *"comme si je m'éloignais de la scène"* (E1) *"j'ai commencé à descendre"* (T1). **Les déplacements sont donc globalement présents pour l'ensemble des phases.**

Nous pouvons remarquer que s'il s'agit d'une expérience induite depuis un rêve, les premières phases jusqu'à la désimbrication, sont teintées de mouvement : *"sensation spatiales, j'avance vite"* (Q1) *"je vois le paysage bouger très vite tout autour"* (U1) *"vision de tunnel avec une lumière éclatante et une sensation de vitesse"* (K2). De plus, pour ces mêmes expériences induites depuis un rêve, les sujets "provoquent" l'expérience de SHC par un mouvement : *"je pars très vite"* (U1) *"mouvement de recul"* (O1) *"sensation de vitesse"* (K2). Dans ces cas, il semble que ce mouvement choisi est déclencheur de la phase suivante de désimbrication. **Les perceptions de mouvement sont donc plus présentes lors d'une SHC vécue depuis un rêve.**

Les sujets démarrant leur expérience à partir d'un rêve se déplacent dans les premières phases, jusqu'à produire le déplacement qui semble déclencher la SHC.

La distance

Durant la phase de désimbrication, il est question de distance spatiale : *"je me décale sur ma droite de 20 cm"* (F1) et de perception visuelle d'espace : *"je vois du ciel, l'impression d'être haut"* (U1). Durant l'élément transitionnel 4, les sujets font aussi mention de distance : *"je ne peux pas aller plus haut"* (K2), *"spatialement, en s'éloignant du corps"* (E1). *"C'est très clair que je suis en train de monter, un centimètre par seconde"* (T1) *"je suis déjà extériorisé, à 30 cm"* (T1). Dans la phase de hors corps, il est aussi mentionné une notion de distance : *"environ un mètre de distance entre mon corps et moi"* (P1) *"à côté du plafond"* (P1), *"je ne suis plus dans ma chambre Je me retrouve dans une ville comme Paris"* (T2).

Les sujets évoluent pour la plupart dans un espace proche du corps physique, à quelques mètres seulement. D'autres sujets sont projetés dans un espace plus éloigné du corps physique.

Perceptions spatiales visuelles

Dans la phase de hors corps, les perceptions visuelles prennent trois directions. Pour certains sujets, *"tout est noir, il n'y a pas de matière"* (Q1) *"dans le noir total, un silence total"* (K1), pour d'autres, la description concerne l'environnement proche du corps physique : *"je ne vois pas le corps sur le lit, je vois au-dessus"* (C1) *"je vois le lit, la table, les meubles"* (K2) et enfin, deux sujets nous confient des environnements plus éloignés : *"je ne suis plus dans ma chambre, je me retrouve dans une ville comme Paris"* (T2), *"je vois du ciel"* (U1).

Les sujets gardent tous la notion d'espace comme montré par les mouvements qu'ils vivent, la considération de distance et leurs perceptions visuelles de l'espace.

C.6. Synthèse de l'analyse microphénoménologique

Dans cette étude, nous avons pu mettre en évidence l'invariance de la diachronie du phénomène de Sortie de Corps. L'induction de l'expérience pouvant être volontaire, involontaire, démarrée à partir d'un état hypnagogique ou à partir d'un rêve. La désimbrication, lorsque consciente, est précédée d'une sensation corporelle intense. Quant à la fin de l'expérience, elle peut être consciente dans la réintégration du corps physique ou passer par un état de sommeil avant l'éveil. Cependant, chaque sujet garde un souvenir fort, d'une interaction avec le corps physique, de l'entrée dans l'expérience (désimbrication) ou de sa sortie (réimbrication).

Les invariances du phénomène pourraient être explicitées sous la forme d'un tableau comme suit :

Catégories	Conscience incorporée	État intermédiaire	Conscience désincorporée
Action	choisie	subie	choisie
Ressenti	neutre	inconfort	confort
Perception de soi	intégrée au corps physique	double	majoritairement hors du corps physique
Conscience des limites corporelles	forte	diminuée	diminuée
Angle de perception	inchangé	décalage vers le haut ou le côté	éloigné en hauteur, surplombant le corps physique, ou depuis un espace éloigné de l'environnement proche
Mouvement de l'espace du soi	absence ou léger	lent ou éloignement/rapprochement instantané	contrôlé
Lucidité	inchangée	intensifiée	intensifiée

Conclusions

Nous avons travaillé sur des expériences et non pas des évènements. La différence tient à ce que l'évènement est une forme extérieure dénuée de subjectivité au contraire de l'expérience. Nous nous appuyons sur des expériences authentiques mais pas valides car non vérifiables. Ce constat nous permet d'atteindre une rigueur dans un cadre ainsi défini. Nous rejoignons Krippner et Schroll dans ce constat : "Anthropologists of consciousness deal with material in which it is important to distinguish between experiences and events. In addition, anthropologists of consciousness need to insure that their reports are both authentic and valid. These emphases will bring scientific rigor to the anthropology of consciousness."¹⁹ La rigueur de l'étude vient de ce que nous reconnaissons la subjectivité de l'expérience sur laquelle nous fondons nos données, et c'est d'ailleurs cette subjectivité qui fait l'objet de notre étude. En comparant

¹⁹ Stanley Krippner & Mark A. Schroll. "Differentiating Experiences From Events, and Validity from Authenticity in the Anthropology of Consciousness", *Paranthropology* vol 5 n°4 oct 2014 p.6

différentes approches subjectives d'une expérience similaire, nous pouvons avoir des conclusions. Ces conclusions ne se veulent pas universelles, mais elles sont valides dans le cadre de cet échantillon, ce qui permet d'apporter un regard nouveau sur différents aspects de la SHC et d'ouvrir des champs d'exploration pour de futures études.

En termes de conclusions, tous nos expérienceurs expliquent que cette expérience est exceptionnelle et la distinguent des rêves classiques, phantasmagories ou hallucinations. L'expérience est apparue pour eux comme très fortement réelle. Elle a été si marquante que les personnes s'en souviennent en détail même plusieurs dizaines d'années après. Ce qui est le plus significatif, c'est le fait qu'il désignent cette expérience comme étant leur première ou unique SHC, ce qui montre qu'ils la distinguent bien de tout autre type d'expérience. Tous les expérienceurs font part d'une grande lucidité et d'une grande clarté lors de la décorporation, avec une vision nette. La richesse de ces détails apparaît clairement dans les entretiens.

En termes de profils, il a été plus facile de trouver des hommes ayant vécu une SHC que des femmes, la raison reste à explorer. Le niveau d'éducation ou d'études est un facteur influençant le vécu de l'expérience, ceci peut s'expliquer par le fait que la curiosité intellectuelle donne envie d'approfondir ou de mieux comprendre l'expérience. Le fait d'avoir des enfants semble réduire la possibilité de vivre une SHC. Une hypothèse est que le fait d'avoir des enfants peut engendrer une responsabilité et un attachement qui freinent les expériences de décorporation. La plupart des personnes interrogées ont le toucher (sens kinesthésique) comme organe sensoriel de prédilection. En termes de pratiques spirituelles ou introspectives, la plupart des personnes n'ont ou n'avaient pas de telles pratiques avant l'expérience. Ils en ont développé après coup pour certains. Il est ressorti un lien faible mais présent entre la vision à la troisième personne dans les souvenirs, les rêves ou la projection mentale, et la maîtrise des SHC. Ce lien serait à éclaircir. Quelques personnes avaient des perceptions parapsychiques ou énergétiques préalablement à l'expérience. Les expérienceurs aguerris semblent plus enclins à l'imagination, ceci est à vérifier avec une recherche approfondie. Le rapport au corps ne semble pas influencer l'occurrence de l'expérience, mais ceci serait à vérifier dans le cadre d'une étude plus large. Le vécu d'un évènement traumatique dans l'enfance n'apparaît pas comme un élément nécessaire à la survenue de la SHC. Une piste de recherche future peut concerner les expériences de dissociation. Aucun de nos interviewés ne le mentionne mais d'autres parmi nos candidats l'ont évoqué. Le mode de couchage et d'endormissement habituels, la qualité du sommeil, sa durée, ne semblent pas être des critères impactant la survenue de l'expérience. Le rapport aux rêves est plus révélateur. Les personnes plus expérimentées dans les SHC se souviennent davantage de leurs rêves que les autres, ce qui était déjà le cas avant leur SHC. Certains évoquent aussi le vécu de rêves lucides. Ces hypothèses mériteraient des recherches plus approfondies.

En termes d'évènement déclencheur à cette première SHC, pour ceux qui n'ont pas vécu une expérience spontanée mais recherchée, c'est l'intention et la volonté d'expérimenter cette expérience qui a été l'évènement déclencheur. Il reste des situations spontanées qui ne semblent pas reliées à un contexte ou un évènement déclencheur. Dans ce cas, l'explication donnée par les personnes quand ils en voient une, est que cette expérience a eu une utilité : survenue d'un don, mise en situation de transmission, compréhension, capacité thérapeutique. L'expérience est toujours survenue dans un contexte où le corps était détendu. Pour ceux qui ont vécu plusieurs SHC, tous constatent que lorsqu'ils ont l'esprit occupé par des préoccupations matérielles ou relationnelles, ils sont moins disposés à vivre des SHC.

Plusieurs modes de désimbrication sont possibles. Parmi les différentes évocations des formes ou étapes de la sortie du double, se trouvent : la paralysie, l'état vibratoire (EV), les images hypnagogiques, l'évaporation, l'infiltration, le glissement, le décalage, le flottement, la légèreté, la flottaison, l'élévation. Elles peuvent être vécues toutes à la suite, ou seulement une ou deux de ces étapes, et parfois, le passage est direct. Il est peu probable que l'absence de ces étapes soit due à un défaut de mémoire, vue la précision

des autres éléments de l'entretien. Nous attribuons plutôt cela aux spécificités individuelles et contextuelles. Les personnes qui ont vécu plusieurs SHC ne vivent pas systématiquement les mêmes étapes. L'état vibratoire (EV) n'est pas systématique. Quand les vibrations se produisent, elles sont parfois fortes parfois faibles, parfois sonores, parfois corporelles. Nous n'avons pas trouvé de corrélations particulières, mais cette question mériterait une analyse croisée sur un plus grand panel, afin d'évaluer des corrélations avec des caractéristiques de la personne ou du contexte. Le seul lien que nous avons observé est que si la SHC se produit dans un rêve, il n'y a pas d'EV à l'aller mais il peut se produire au retour. Cela s'explique par le fait qu'il semble nécessaire d'être proche d'un état de veille pour ressentir l'EV. En outre, l'expérience onirique peut jouer un rôle intéressant dans le déclenchement de l'expérience hors-corps, suggérant une interconnexion entre les états de conscience.

Le sens de prédilection de chaque personne est souvent en lien avec ce qui est perçu en priorité au moment de la désimbrication (une sensation de flottement, une vision noire ou au contraire lumineuse, etc.). Cela peut s'expliquer par le fait que ce qui est perçu en priorité l'est par le sens de prédilection. Mais cela signifierait alors que le « double » garde les traits spécifiques de l'individu, en tout cas en ce qui concerne le sens de prédilection. Ce constat mériterait d'être vérifié sur un échantillon plus large.

En termes de vocabulaire, nous remarquons quatre catégories de « corps », un aspect physique et massique, un aspect fluide, un aspect mental et un aspect conscient ou clair. Nous remarquons aussi que le terme « Je » ou « Moi » s'applique aux différents corps excepté le corps physique qui lui se fait appeler « mon corps » systématiquement. Le vocabulaire émotionnel associé à chaque corps, nous remarquons que la peur et l'inquiétude concernent le plus souvent l'aspect physique ou mental. La joie ou le bien être concernent le plus souvent l'aspect fluide, léger et vaporeux. Les corps subissent les événements, sauf à certains moments précis : le moment de la décorporation est quasiment toujours subi, sauf lutte dans le rêve, et la phase hors corps est quasi toujours subie, sauf quand il y a eu volonté et action de voir.

Le vécu pendant l'expérience est toujours fort. Il semble que l'aspiration profonde de la personne va guider l'expérience vécue par le double (déplacement dans un lieu, rencontre d'êtres ou simple projection au plafond). Le « double » apparaît toujours dans le confort, il n'y a que le corps physique et le mental qui sont parfois dans l'inconfort. Le corps physique apparaît dans l'inconfort surtout au moment de la désimbrication et au retour dans le corps physique. Le mental est dans l'inconfort surtout quand il est confronté à la peur. La peur est le principal facteur de retour (de réimbrication).

Malgré la dissociation entre le soi et le corps physique, les sujets conservent une notion persistante d'eux-mêmes et de leur intérieur délimité. La perception de l'espace reste constante à travers les différentes phases, avec des variations dans les distances par rapport au corps physique.

En termes de partage de leur vécu, ils en ont très peu parlé autour d'eux sur le coup, par crainte du jugement et lorsqu'ils l'ont fait, cela a été davantage auprès des amis qu'à la famille, en particulier d'amis qu'ils estiment ouverts à ce genre de sujets. La médiatisation récente des EMI permet de mettre en lumière aujourd'hui un certain nombre d'autres expériences dites exceptionnelles et facilite le partage des vécus de SHC.

En termes de conséquences à cette expérience, beaucoup évoquent la remise en question de leurs croyances et perceptions du monde à la suite de la SHC. Auparavant, ils envisageaient pour la plupart la conscience comme absolument imbriquée dans le corps physique, après l'expérience, ils ont la perception que les deux peuvent se séparer. Pour certains, si la conscience a la capacité de créer des expériences variées, telles que les SHC, elle a aussi celle de créer notre vision du monde matériel et c'est surtout ceci qui change radicalement leur vision du monde. Tous ceux qui ont approfondi l'expérience en la renouvelant ont développé des pratiques de méditation et de yoga, certains se sont rapprochés du bouddhisme. Les

raisons qui les ont poussés vers ces pratiques sont qu'elles sont favorables pour maîtriser les paramètres de la SHC et améliorer la lucidité ou la « fluidité énergétique ». Il y a aussi autour de ces pratiques et traditions, une exégèse et une métaphysique qui donnent un sens aux SHC, ce qui peut expliquer l'attirance qui se développe envers elles après de telles expériences. Plusieurs personnes parmi nos interviewés ont développé à la suite de cette SHC ou autour de cette période des dons de clairvoyance ou des perceptions énergétiques. Dans ce cas, elles relient plus ou moins nettement leurs dons à l'expérience comme faisant partie du même champ d'exploration. Certaines personnes ont orienté leur métier en lien avec ces dons (thérapeute énergétique, medium). Pour les monoexpérimentateurs, il reste de la curiosité, mais pas assez d'envie ou trop de craintes pour reproduire l'expérience.

Notre étude rejoint les études précédentes sur les profils de personnes, les formes et types d'expérience. Elle vient éclairer les étapes microphénoménologiques de l'expérience ce qui n'avait pas été fait jusqu'à présent en particulier pour la première SHC. En s'intéressant à cette première expérience pour plusieurs profils variés d'expérimentateurs elle vient également éclairer le contexte de cette première fois en la remettant dans le cadre vécu et la situation de la personne à ce moment de sa vie. Pour approfondir ce point, il serait judicieux de mener des études permettant de mieux comprendre **la fonction psychologique** de l'expérience pour l'individu de la même manière que Renaud Evrard le propose pour les EMI (qui auraient pour fonction la survie²⁰). Concernant nos sujets d'études, nous n'avons pas perçu d'autre fonction que celle de leur faire prendre la hauteur sur leur vécu du moment, de leur donner une autre perspective. Pour certains cela a impacté considérablement leur vie, pour d'autres non.

Notre étude a également permis de préciser le lien entre le vécu et les caractéristiques du « double » en fonction du profil et contexte des personnes. Ce vécu en lien avec leur contexte socio-culturel, gagnerait à être étudié à plus large échelle ; et notamment qu'est-ce qui explique que cette expérience arrive à ces personnes à ce moment-là ? Pourquoi certains décollent vers le haut à proximité de leur corps physique quand d'autres sont projetés plus loin spatialement ? Enfin, chaque expérience gagnerait à être évaluée sur une échelle de SHC, prenant en compte les critères de lucidité, de consistance, de remémoration et d'autres paramètres. Une telle échelle pourrait être affinée grâce à des études plus nombreuses.

ANNEXES

Questionnaire préalable pour sélection des candidats

- Vous avez vécu une expérience qui peut s'apparenter à une expérience hors du corps (SHC)
 - • De quand date cette première expérience :
 - • Était-elle spontanée ou induite (subie ou volontaire) ?
 - • Était-ce pendant votre sommeil ou lors d'une activité de veille ?
- Depuis, avez-vous d'autres expériences ? (donner un nombre approximatif ou une fréquence) :
- Durant le dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) heureux(-se) ? 0. Jamais 1. Parfois 2. Souvent 3. Tout le temps
- Durant le dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) calme et apaisé(e) ? 0. Jamais 1. Parfois 2. Souvent 3. Tout le temps
- Durant le mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) très nerveux (-se) ? 0. Jamais 1. Parfois 2. Souvent 3. Tout le temps

²⁰ *Expériences de mort imminente : Revue de vie, sortie de corps, visions... ce que dit la science*, Albin Michel, 2024

- Durant le mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti malheureux(-se) et déprimé(e) ? 0. Jamais 1. Parfois 2. Souvent 3. Tout le temps
- Durant le mois dernier, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) si mal que rien ne pouvait vous remonter le moral ? 0. Jamais 1. Parfois 2. Souvent 3. Tout le temps

Lien vers le doc de présentation du projet
<https://www.dropbox.com/scl/fi/o8053ipbu6b6t0f7w18tx/Notice-explicative-OBE.pdf?rlkey=w4evpcf6keh29kbs733oae8v0&dl=0>

Accord de consentement à signer <https://www.dropbox.com/scl/fi/gt8wvwjztxeslnii9nxss/1-Consentement-clair-OBE.pdf?rlkey=ft67vdbl28C19p7y79erf6snh&dl=0>

Respect des données à signer https://www.dropbox.com/scl/fi/hzbjfmre5fboxz411czct/1-Protection_donn-es_OBE.pdf?rlkey=m8x0iz5p5fs81yx0b6imi7a5&dl=0

--