

# E tats modifiés de conscience

Sandrine MATHEN, analyste au CIAOSN

**Qu'entend-on par « état modifié ou altéré de conscience » ? Et plus fondamentalement par conscience ? Dans quels contextes peut-elle être troublée ? Esquisse de réponses et évocation de risques inhérents.**

Le concept de « conscience » renvoie à ce qui permet à « tout l'organisme de capter, de sélectionner et de traiter les informations venant du monde extérieur et de l'organisme lui-même, d'en garder certaines en mémoire, de réagir à d'autres de manière appropriée. Il y a donc adaptation de la personne à la réalité, à son environnement<sup>1</sup> » quand il y a conscience.

La conscience peut être altérée, modifiée, troublée, et présenter alors une large palette d'expressions de cette altération. La personne peut aller jusqu'à perdre la conscience de ses perceptions, voire d'elle-même à la manière d'un épisode psychotique. « L'état modifié de conscience » peut être provoqué par une hyperstimulation sensorielle, un déséquilibre neurochimique, des danses et des chants « sauvages »<sup>2</sup>, une respiration particulière<sup>3</sup>, de fortes émotions, des techniques méditatives, de l'hypnose<sup>4</sup>, etc. Attardons-nous sur certaines de ces causes.

## Explosion des sens

L'hyperstimulation sensorielle (ouïe, odorat, vue, etc.) peut provoquer un état de transe, soit un état d'exaltation d'une personne qui se sent comme transportée hors d'elle-même, en communion avec un au-delà. Poussée à l'extrême, cette transe peut basculer dans une sorte d'altération pathologique de la conscience, avec indifférence aux événements extérieurs, altération dont il est difficile de

1 Pr. Jacques Lehouelleur, L'état de conscience, 10/12/2010, [www.neur-one.fr/CONSCIENCE.pdf](http://www.neur-one.fr/CONSCIENCE.pdf).

2 Skeptic's Dictionary, Altered states of consciousness, 28/12/2013, <http://www.skeptdic.com/altstates.html>.

3 Bangalore N. Gangadhar and Naren P. Rao, Self-induced altered states of consciousness, in *New Horizons in the Neuroscience of Consciousness*, p.290..

4 Drew Westen, *Psychologie. Pensée, cerveau et culture*, 2000, De Boeck, p.501.

sortir. Florence Roncaglia, ex-adepte du Mandarom, décrit le contexte particulier dans lequel elle fut prise : « La noyade... c'est ce que je vis en ce moment. Voilà des heures que nous enchaînons les mantras de protection pour notre Seigneur. (...) Je ne sens plus rien. (...) Désormais, je n'ai plus mal au dos, mes genoux sont anesthésiés par la douleur, ma tête s'est détachée de mon corps et elle flotte, comme les vapeurs d'encens qui m'empêchent de distinguer les premiers rangs des fidèles (...). Dans le temple, c'est du délire. Clochettes, tambours et hurlements mêlés, font exploser nos sens. Respirer relève désormais de l'exploit. Je suffoque, le malaise me guette... »<sup>5</sup> C'est une sorte de torpeur que F. Roncaglia décrit là. « Un étourdissement des sens qui fait perdre toute notion de soi. Noyé dans des rythmes saccadés de roulements de tambours, de tam-tam, ainsi que dans des effets de lumière, parfois stroboscopiques, le soi s'égaré, enivré d'une ambiance vertigineuse. »<sup>6</sup>

## Embrassement des émotions

Certains cérémoniaux de groupe, à forte charge émotionnelle, sont propices à l'installation d'états de transe collective. Le Dr Monroy parle d'états para-hypnotiques transitoires<sup>7</sup>, ou encore de modifications temporaires de la conscience. L'enthousiasme collectif auquel on participe activement, les émotions soulevées par de grands cortèges chantant, d'imposantes processions psalmodiant, l'excitation nerveuse provoquée par des spectacles, des musiques, du bruit ou des cris ..., tout cela influe sur l'état émotionnel et accroît considérablement la suggestibilité, explique Roger Mucchielli, psychosociologue et neuropsychiatre. Tout comme des états prolongés de colère, de rage impuissante ou d'exaspération ...<sup>8</sup> ajoute-t-il.

## << Hallucinations végétales >>

L'usage de plantes hallucinogènes se retrouve dans des rituels chamaniques. Ces substances provoquent généralement des visions. « Leurs contenus sont extraordinaires au sens littéral et la beauté qu'elles montrent surpassent souvent

5 Florence Roncaglia, Mandarom, 1995, Paris, pp.135-139.

6 Roger Mucchielli, Opinions et changement d'opinion, 1979, Paris, p.14..

7 Dr Michel Monroy, Aspects psychosociologiques et historiques : visions psychologiques, in Séminaire MIVILUDES, 2003-2004, p.7.

8 Roger Mucchielli, Opinions et changement d'opinion, 1979, Paris, p.14.

tout ce qui a été vu ou imaginé jusque-là ! décrit Benny Shanon, docteur en psychologie expérimentale. Le cas le plus commun est la transformation vécue en une autre personne ou en un animal, félins ou oiseaux, ces derniers incluant par ailleurs l'expérience du vol. La personne a l'impression qu'elle ne contrôle plus entièrement ses pensées, laissant ce soin à d'autres. »<sup>9</sup> L'auteur le souligne ici, le contrôle des pensées est laissé à d'autres, à un moment où survient « l'abaissement des mécanismes de défense psychique qui organisent le refoulement habituel. »<sup>10</sup> L'on pressent le danger. La vigilance est de mise : il faudra s'assurer que ces « autres » sont dignes de confiance. Au risque sinon d'être malmenés, fragilisés, tourmentés.

## « Inspirez, expirez... plus vite ! »

Avec le rebirth la personne est invitée à amplifier sa respiration dans le but de revivre des expériences traumatiques. La respiration holotropique induit aussi une augmentation de la fréquence respiratoire, soit une hyperventilation, qui peut être fatale aux personnes souffrant d'asthme ou de pneumopathies.<sup>11</sup> Les risques de cette pratique ne sont plus à démontrer : « des recherches ont conclu que l'hyperventilation a pour effet de provoquer une diminution de la vigilance, et chez presque tous les sujets, une crise spasmodique. Il peut survenir des bourdonnements ou des sifflements d'oreille, des impressions visuelles de brouillards, des sensations de picotements, fourmillements, crampes, etc. Mais aussi divers phénomènes émotionnels de type souvent très archaïque, comme des colères de nourrisson, des cris, des larmes, des mouvements de succion des lèvres, certains états plus ou moins stuporeux, des phénomènes hallucinatoires, etc. »<sup>12</sup> Au-delà des risques pour la santé, c'est aussi la question de l'interprétation et de l'instrumentalisation potentielle des symptômes qui en découlent qui se pose ici. Que se passe-t-il si le thérapeute est incompetent, autoproclamé ou manipulateur ? Voire si la personne fait un malaise ? Les risques sont avérés.

9 Benny Shanon, Les états altérés et l'étude de la conscience : le cas de l'ayahuasca, in Sébastien Baud & Christian Ghasarian, Des plances psychotropes, 2010, Paris, p.240-242..

10 Loïc Sanner, Contribution à l'étude de Tabernanthe iboga H. Bn, 6/042007, Thèse – Université Henri Poincaré de Nancy I, p.78..

11 Association des consommateurs Test-Achats, Guide des thérapies alternatives, 2000, Bruxelles..

12 Dr Bernard Auriol, Le rebirth, 1/09/2013, <http://auriol.free.fr/yogathera/relaxation/rebirth.htm>..

## Que penser de tout cela ?

Au détour d'une recherche personnelle, d'une quête spirituelle, du souhait de rencontrer l'invisible, certaines personnes peuvent être amenées à perdre le contrôle d'elles-mêmes. Noyées dans un rituel pervers, troublées par des substances hallucinogènes, étourdies par une respiration anormale, elles sont rendues vulnérables, fragilisées, à la merci du premier manipulateur venu. C'est bien là que la question des risques se pose. Risques pour la santé, aussi bien mentale que physique, risque de perdre bien plus que ce qu'on était venu chercher.

