

## AU-DELÀ DU CORPS ET DES CROYANCES

### LE POTENTIEL IMPACT D'UNE EXPÉRIENCE DE SORTIE DE CORPS SUR NOTRE SENS DE LA RÉALITÉ

Vous êtes-vous déjà retrouvé quelque part, tout à fait alerte, totalement vous-même, avec la forte impression d'avoir laissé derrière vous votre corps physique, pour ensuite le retrouver avec un souvenir intact de ce qui vient de se produire ? Si non, considérez-vous ceci comme étant possible ?

*Imaginez que vous vous couchez sur votre lit. En même temps que votre poids est absorbé par le matelas, vous vous élevez au-dessus de votre corps. Malgré le fait que votre corps soit toujours couché sur votre lit, vous, vous ne l'êtes plus. Vous êtes totalement conscient de vous-même, de vos pensées, de vos sensations et de votre environnement. Vous pouvez flotter autour de la chambre. Vous pouvez traverser les murs. Vous pouvez choisir votre forme. Avoir deux bras, deux jambes et une tête n'est qu'une option.*

L'expérience décrite ci-dessus et communément appelée une expérience de sortie hors du corps ou OOBÉ en abréviation anglo-saxonne, se référant au terme « out of body expérience ». Fondé sur des expériences personnelles, cet article traite des implications rationnelles des sorties de corps, de la place relativement mystérieuse qu'elles tiennent actuellement dans notre société et de la réalité qu'elles révèlent.



### **Un défi pour l'esprit rationnel**

Aujourd'hui, nous sommes encore loin d'avoir une vue commune au sujet des sorties de corps. Même avec la pléthore d'information et de livres écrits sur le sujet, ce phénomène reste obscur et généralement connoté comme hallucinatoire, occulte ou imaginaire. De plus, le sujet semble, dans la majorité des cas, tabou, voire décrié. Au-delà de l'aspect mystique, la volonté de cet article est de traiter de l'impact d'une sortie de corps sur la représentation que nous nous faisons de notre réalité et de notre relation à celle-ci.

D'un côté, considérer la possibilité de sortir de son corps et percevoir tout ce que cela implique, c'est se rendre vulnérable en redéfinissant sa représentation de la réalité. C'est un défi pour l'esprit rationnel de concevoir d'être à plus d'un endroit en même temps.

De l'autre, relater une expérience hors du corps, ce n'est pas la même chose que partager ses photos de vacances. On ne peut pas simplement montrer des images dans l'espoir que les gens saisissent ce que l'on a ressenti en les prenant. Et pourtant, si on ne se confrontait pas à la validité de l'expérience, la partager serait simple. En effet, malgré que les événements soient de par leur nature très personnels, les « mécanismes » sont les mêmes.

### ***Une hallucination, un rêve, une expérience ?***

Lorsqu'on évoque l'intangible, la fantaisie n'est jamais loin. Pour certains, la sortie de corps est une hallucination, une tromperie de l'esprit, une rêverie ou tout simplement le fruit d'une imagination débordante. Par conséquent, de nombreuses discussions vont se cantonner à définir, à catégoriser, à nommer la nature de l'expérience, alors que débattre de sa nomination maintient à distance une considération de fond : si l'on n'est pas limité à notre corps, quelles perspectives cela ouvre-t-il sur la façon dont notre monde fonctionne ?

*Avant une sortie, le corps peut sembler vibrer fortement. Ou alors on peut entendre des bruits de crépitements électriques violents ou avoir l'impression que nos oreilles vont implorer. Et malgré tout ceci, on ressent une légèreté et un bien-être au-delà de toute expérience physique. Dernièrement, il m'est arrivé d'entendre, en même temps que des éclats d'arcs électriques puissants, des chants accompagnés de sons de cloches. Ces sons rassurants m'ont permis de maintenir mon niveau d'attention et de résister à la tentation de tout interrompre.*

*En dehors du corps, c'est une sensation de liberté absolue. Je suis libéré de la pesanteur, du temps, des distances et surtout, du poids de mes émotions. Ce qui me frappe est la familiarité de cet état. C'est comme si j'y étais habitué au point d'en être presque indifférent à un autre niveau. Mon corps est ailleurs, et pourtant je me sens absolument entier.*

### ***Les différences fondamentales : présence d'esprit et participation active***

J'ai commencé à prêter attention plus sérieusement à ce phénomène lors d'une série de sorties de corps spontanées qui ont eu lieu en journée. Malgré tout, mon esprit rationnel s'est senti défié. Lorsque je tentais de partager ces expériences avec d'autres, j'avais parfois une impression d'avoir perdu contact avec la réalité et que tout ceci n'était qu'une « tromperie de l'esprit ». Mais une hallucination, une tromperie de l'esprit ou une rêverie qui a le potentiel de changer à ce point notre relation à la vie, au niveau de ses fondations, mérite qu'on lui accorde davantage d'attention. Tandis que les hallucinations et rêveries restent essentiellement vagues et fuyantes, deux caractéristiques clés des sorties de corps conscientes sont, pour moi, la présence d'esprit et une participation active.

*Hors du corps, les pensées se matérialisent quasi instantanément. Un de mes premiers souvenirs est d'être passé à travers la fenêtre de ma chambre et se faisant je suis devenu, l'espace d'un instant, la fenêtre. Ce n'est pas facile à expliquer, mais j'avais une connaissance intime du bois et du verre et des autres matériaux la constituant. J'avais la forte impression d'être le bois, que je visitais de façon détaillée, malgré sa peinture. Je sillonnais à travers sa porosité microscopique, tout en la traversant de l'extérieur simultanément.*

*Dehors, si on est plus présent que jamais, je remarque à quel point je ne suis pas totalement maître de mes pensées. Rester focalisé semble être un art. En même temps, vu que je suis facilement distrait dans la vie courante, je n'en suis pas non plus étonné.*

*Après avoir traversé ma fenêtre, je me retrouve dans mon parking extérieur. Je sillonne autour de quelqu'un en essayant d'attirer son attention, en vain. Je n'ai jamais vu cette personne auparavant et*

*J'ai l'étrange impression qu'il ne fait pas partie du même monde que celui où mon corps physique repose toujours.*

*Un instant après, je flotte à quelques mètres au-dessus du sol, sans forme particulière. Je suis comme un nuage de conscience. Tout ce qui est contenu dans mon champ de perception est moi. Je peux, par simple focalisation, devenir, en quelque sorte, l'objet. En même temps je constate que je n'ai pas de forme à proprement parler, j'adopte celle d'un « humanoïde », avec des bras, des jambes et une tête et je me retrouve du coup à flotter sur le dos.*

*Être l'espace dans laquelle les choses se passent, en même temps que la forme humanoïde à part entière, évoluant au sein de ce paysage, me fait une drôle de sensation. C'est naturel, familier et facile à maîtriser. Je zoom et dé-zoom instinctivement entre les objets, l'humanoïde et le cadre délimité par ma conscience, contenant le tout.*

*Quelques instants plus tard je ressens une certaine fatigue et les choses se floutent. Je me retrouve à nouveau dans mon lit couché.*

*Le retour dans le corps semble pouvoir se faire à n'importe quel moment. Jusqu'ici, mes expériences ont été accompagnées par la notion que je pouvais le rejoindre dès que je le souhaitais, simplement en me focalisant sur celui-ci, ce qui n'enlève en rien l'intensité de l'expérience vécue. En général, le retour vers le corps se fait aisément. Un décor fond, et l'autre réapparaît, souvent malgré moi. Ce qui me frappe toujours, c'est à quel point je ressens à nouveau mes émotions au retour.*

### **Une analogie : décoller ses yeux de l'écran**

Malgré que la volonté consciente de sortir de son corps physique ne soit pas quelque chose par laquelle les gens doivent nécessairement se sentir concernés – la vie avance avec ou sans – les notions saisies à travers une telle expérience paraissent fondamentales, vis-à-vis de la façon dont on interagit avec notre monde.

Pour utiliser une analogie, c'est comme si on faisait habituellement l'expérience de la vie à travers un écran d'ordinateur. Nous sommes complètement focalisés sur tout ce qui s'y passe. Nous sommes tellement immergés, que nous ne réalisons pas que nous sommes, en fait, l'observateur qui regarde à l'intérieur. Nous sommes ainsi entièrement investis dans l'expérience et nous nous identifions totalement avec le personnage de l'écran.

Une sortie de corps est similaire au fait de retirer momentanément ses yeux de l'écran pour réaliser qu'il y a un tout autre monde autour de soi, y compris ce soi au-delà des limites familières. En dehors du corps physique, j'ai l'impression d'être omniprésent. Je suis tout ce qui figure autour de moi, tout en étant le contenant. Tout est moi. Tout ceci n'empêche pas le retour, quasi irrésistible, à l'écran. Et cela n'enlève en rien non plus de la validité de notre expérience ici.

### **Relâcher notre attachement consciemment**

Ces expériences ne m'ont en aucun cas rendu insensible au monde dans lequel je vis, bien au contraire. En revanche, je considère la vie autrement. Je laisse désormais davantage de place à une part de réalité ne s'expliquant pas à travers une lunette purement physique et rationnelle, en lâchant peu à peu prise sur le besoin de tout comprendre.

Une expérience de sortie de corps n'est pas un but à atteindre en soi. Il ne s'agit que d'une des nombreuses manières de se relier à une autre réalité. Nous pouvons, en tout temps, par différentes pratiques, réaliser que nous ne sommes pas limités au personnage contenu dans l'écran. Comment ? Notamment, en faisant le choix conscient de relâcher notre attachement au monde qui nous entoure.

Nous pouvons ainsi non seulement accéder à un monde infiniment plus vaste, mais par la même occasion approfondir notre présence à celui-ci et ne plus nous limiter à notre personnage.

*[Please click here for English version](#)*

Photo credit : [Sergey Nivens](#) via [fotolia.com](#)