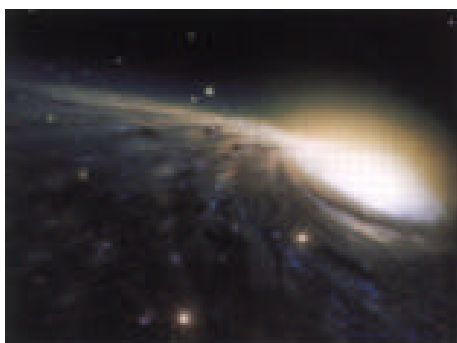


# Les Etats Non-Ordinaires de Conscience



Le corps est la capacité d'expérimenter, de ressentir et de communiquer.  
L'esprit est la capacité d'appréhender la totalité, d'aborder l'incompréhensible,  
de formuler l'inconcevable et de voir l'invisible.

Le mental est ce que je fais de tout cela dans mon quotidien.

## L'exploration des Etats Non Ordinaires de Conscience ( ENOC )

Qu'est-ce qu'un état de conscience ordinaire ? ( ECO )

Notre état de conscience ordinaire est un outil, une structure, un mécanisme d'intégration qui nous permet d'interagir avec une certaine réalité sociale acceptée, un consensus de réalité

Qu'est-ce qu'un état non-ordinaire de conscience ? ( ENOC )

Un état non-ordinaire de conscience est un état mental ou psychologique permettant le glissement, par une nouvelle qualité des sens, vers une autre réalité, ou vers les contenus profonds de l'être, soient-il personnel, trans-personnel ou supra-personnel

-- Prof Charles T. Tart, phd de psychologie --

Les anciens disaient que dans le cycle de la vie, l'homme était confronté à plusieurs péchés originaux, challenges ou problèmes fondamentaux, qui le mèneraient peut-être au mal-être et à l'errance de l'âme :

Le premier était l'**ignorance** qui engendre la peur et l'envie,  
le deuxième l'**attachement** qui engendre la tristesse et le ressentiment,  
le troisième la **colère** qui engendre l'aveuglement, l'intransigeance et la destruction,  
et le quatrième l'**orgueil** qui engendre l'illusion de l'ego et la perte de la sagesse.

L'ignorance a été de tout temps, le problème majeur de l'homme, selon les anciens, elle serait même une forme de damnation ou de « challenge éternel ». L'homme pourrait connaître en permanence le mystère de la vie, le chemin de la santé, du bonheur, de la science et de son futur. Selon les anciens encore, les clés de la compréhension lui seraient communiquées par l'autre « Monde », par l'autre « Etat d'Etre » par l'autre « Moi » ou « Alter Ego » plus vaste, plus subtil, soumis à d'autres principes vibratoires d'existence.

Ces clés, ces informations lui apparaîtraient sous forme de rêves, de songes, de prémonitions, d'intuitions, d'extases, de symboles, de sons, de musiques ou par la beauté des choses tout simplement. Mais la damnation est qu'à chaque fois que l'homme « s'éveille » à nouveau dans le monde ordinaire, la traduction, la compréhension, le contenu et le sens précis de ces expériences, tentent à s'effacer. L'endormissement de la conscience reprend place, alors que le mental s'agite, s'affaire, s'affole, s'inquiète, se tourmente, produit le « mal-être » dans le corps et essaye de retrouver dans un rapport maladroit avec le monde physique, la gestion paniquée des biens matériels ou du contrôle sur autrui, une compensation physique,

quelque peu primaire à la hauteur de son ignorance, de ses besoins, de sa déception, du manque de sens et de contrôle de sa vie sur terre, ....

La maladie s'installe alors, l'ignorance et la raison règnent à nouveau en maître.

L'homme s'éveille dans sa « mauvaise » conscience.

L'« Autre », l'Inconnu, l'Obscur, en fait la partie oubliée de nous-même deviendrait l'Ennemi, le Mal, la cause du mal-être.

L'homme de par son comportement, de par son refus, de par la peur de se connaître entièrement, dans ses aspects les meilleurs et les pires, se retrouve éternellement ignorant et séparé. Il devient moins apte à affronter ou rencontrer l'univers physique. Il a perdu le contact avec sa gnose, avec son savoir, avec son autre moi. Il se retrouve devant un univers un peu décousu, un univers qui ne lui est pas relié, qui n'a pas toujours de sens.

Un vide, un non-sens qu'il tente de combler parfois avec la pratique de rites religieux, ou certaines démarches altruistes, mais le monde, le chemin lui semble néanmoins toujours décousu, illogique, dur, incompréhensible. La compréhension de ce monde lui reste sans fin, on achèvera jamais rationnellement le cycle de sa découverte, jamais.

Dans ce monde infernal qui n'aurait pas de raison, de sens, comment va t'il évoluer, comment va t'il se débrouiller, comment va t'il trouver la paix ?

Il semblerait en fait, qu'à son insu, dans d'autres niveaux de sa réalité et de sa conscience, il n'y ait pas ou plus ce problème. Ces autres niveaux de réalité sont des états que nous atteignons régulièrement pendant certains moments réguliers de sommeil ou de veille, de douces rêveries, d'évasions, d'escapades de la conscience ordinaire. Nous les obtenons naturellement, mais nous avons perdu leur clés de compréhension, de rappel et de décodage. On se réveille, on se ressaisit et on a déjà oublié la qualité du message.

Le rêve, le rêve lucide, dans la tradition, amenait l'inspiration, les esprits, les divinités ou l'inconscient à se manifester et à communiquer. Ne dit-on pas que l'inconscient pourrait être la somme des actes et des messages qui ont été incompris, manqués, et donc refoulés dans les parties sombres de notre conscience ?

Cet inconscient non reconnu ou incompris, frustré, s'accumule, devient gigantesque et frappe de plus en plus lourdement à la porte, il devient de plus en plus incommodant. Venir à sa rencontre, à sa découverte devient de plus en plus difficile et embarrassant.

Il est théoriquement possible de se remettre volontairement en contact avec ses états mémoriels, avec ses états non ordinaires de conscience. En pratique, ce contact reste le plus souvent difficile, un principe de peur fondamental, de doute et de honte effacerait automatiquement le souvenir de la rencontre, la compréhension de l'expérience, ou du chemin à suivre pour nous permettre d'y retourner.

Une facette de notre personnalité de nous trouverait même sécurité et satisfaction dans l'ignorance et l'inertie, dans l'oubli de cet autre visage que nous-même.

Si le travail de « rappel » n'est pas fait consciemment conscient, le rêve de la nuit, le message de l'autre moi, de l'« alter ego » est à chaque fois possiblement perdu.

Le principe de l'Etat Non Ordinaire de Conscience est un concept à la fois novateur et vieux comme le monde. Il est à la fois vital, fondamental, hors du réel, résolument personnel et toujours universel.

Pour ceux qui ont eu des expériences mystiques, ou des rencontres avec l'irrationnel, avec des entités non-physiques, avec des esprits, avec des guides, avec « dieu » ou des représentations multiples de dieux, il n'y a pas dans la logique rationnelle ordinaire, conventionnelle et objective, dans les ECO, de clés pouvant faire comprendre clairement ces messages et justifier objectivement leur contenu.

Le monde de la technique et de la science est souvent un casse-tête de logique et d'illogique. Et pourtant, tout technicien, docteur ou spécialiste du rationnel, a connu au moins une fois dans sa vie, cet état de grâce où subitement des choses, des éléments qui semblaient incompréhensibles, illogiques, paradoxaux ou incompatibles, deviennent subitement probables, « alignés », synchrones, compatibles, et donc rationnellement compréhensibles.

Cet état non-habituel, non ordinaire de conscience et de grâce, un état que certains appelleront divin, leur permet subitement d'exulter et de dire : « mais oui ! maintenant je comprends, je sais, cela est possible ! » Alors que leur pensée rationnelle n'a pas encore saisi la portée, le tenant et les aboutissements de leur découverte. Leur pensée est encore dans un niveau d'incompréhension presque totale, et leur raison n'a pas fini de résister à l'émergence de la nouveauté : « non, non, je rêve, ce n'est que délire, divagation ! »

Pourtant le contact s'est fait, quelque chose s'est mis en place, quelque chose s'est incarné et s'est mis à germer. Par cet état contradictoire de synchronicité et d'incompréhension ( cette chose qui est présente, alignée, et qui pourtant reste incompréhensible ), il y a quelque part en eux un contact avec une source de beauté, de sens et d'innovation, qui va se déployer dans l'espace.

Il faudra énormément de conscience, de confiance en soi, un difficile mélange de souplesse et de discipline d'esprit, pour que dans le retour dans la conscience ordinaire, dans la technicité de leur profession, avec leur méthodes rationnelles et leur paradigmes, le scientifique, le chercheur ou l'artiste, puisse intégrer, cette beauté et cette innovation qu'il a entrevu.

Il lui faudra du temps et de la grandeur d'esprit, pour qu'il puisse la comprendre avec les outils qu'il maîtrise, ou qu'il comprenne quels outils nouveaux il doit façonner, ou quels outils anciens il doit modifier pour mieux saisir et comprendre ce qu'il s'est produit, ce qu'il a réellement touché.

Pareil pour le manager, l'homme d'affaires, ou toute personne qui s'est trouvé un jour confronté au syndrome « Euréka » . Combien d'hommes d'affaires ou de politiques ont connu, alors qu'ils étaient dans des situations physiques tout à fait ordinaires, sous la douche, en se rasant le matin, en faisant du jogging, en voiture, ou simplement en train de vaquer à leur occupations ou de ne rien faire, quand tout à coup, ce sentiment qui vient de je ne sais où et qui lui fait dire : « mais oui !, pourquoi n'y ai-je pas pensé plutôt ». A ce moment, dans cet état de conscience foudroyante, survient une expérience qui est comme un rêve, une vision infinie dans une autre dimension, et qui ne peut émerger encore qu'une fraction de seconde dans ce monde-ci, quelque chose pourrait apparaître, pourrait se réaliser et s'incarner dans la réalité physique. Quelque soit son niveau d'application, d'intention ou d'éthique.

Pareil pour cette mère de famille qui se préoccupe de son enfant qu'elle aime tant, qui au delà de toute rationalité, est connectée avec lui et peut sentir ce que son enfant fait, vit, ressent ou risque, complètement connectée avec lui, au-delà de tout consensus mental ou rationnel.

Pareil pour l'amoureux, une personne qui est totalement éprise d'une autre arrive parfois à sentir ce que l'autre à viscéralement besoin ressent et vit.

Pareil pour toute personne investie dans les techniques d'interprétation des comportements psychologiques ou anthropologiques, ou d'interprétation des mouvements de marchés financiers, là où on doit pouvoir sortir impérativement de ses concepts pour mieux pouvoir les saisir.

Pareil pour l'exécutif, l'armée, la police, la justice, les arts martiaux, qui ont besoin à tout moment, tout en respectant leur art et leur règles de leur art, d'être capable d'innover pour surprendre un adversaire qui ne connaît que trop bien leur comportement entraîné, prévisible et leur éthique.

En fait, le consensus des états de conscience ordinaire est un consensus au combien nécessaire et rationnel, puisqu'il fonctionne comme un ciment moral, culturel et social.

Il est une charte de comportement, qui garanti une qualité de vie et de survie, l'intégrité de la raison, la sécurité du corps ou de la communauté.

Il fonctionne comme un consensus politiquement, culturellement et moralement correct. C'est important qu'il existe ainsi, c'est un outil de mesure.

Parfois des phases quelque peu « spéciales » de la vie surviennent, des phases de vague à l'âme, de dépression, d'abattement pendant lesquelles la vie ne semble plus avoir aucun sens. Des phases qu'on tente de relativiser, et qu'on met souvent rapidement sur le compte de la fatigue, ou de l'adolescence, ou du « middle life crisis » des 40 ans, des 60 ans.

Le fonctionnement des ECO et leur consensus, ne laissent parfois plus aucune place à l'expression et à la crédibilité des états non-ordinaires de conscience, qui eux réellement nourrissent la profondeur de l'être. L'être humain, dans son âme et sa conscience, peut sentir parfois que certains de ses besoins fondamentaux ont été volontairement ou involontairement, consciemment ou inconsciemment, mis de côté, refoulé et oublié. Une convention de comportement culturel et sociétaire, pourtant nécessaire, a pris toute la place de la communication et de la relation avec le monde extérieur, avec les autres et avec soi-même.

Un ENOC est un état d'être qui ne doit pas venir en conflit, en exclusivité, en opposition, en remplacement d'un ECO. C'est un état qui vient enrichir le monde rationnel, qui vient se mettre en superposition pour y ajouter de la profondeur et du sens.

L'ENOC est un système d'expérimentation. Un système de ressenti qui appartient totalement à notre sensibilité personnelle. Un système de décodage d'autres réalités parallèles et complémentaires.

Les ENOC nous rappellent qu'il y a des réalités possibles au delà des sens, La perception de la conscience de s'arrête pas aux 5 sens, il y a d'autres possibilités, d'autres extrapolations des sens. Il n'y a pas de limites.

Souvent nos ECO excluent l'émergence d'autres ressentis, en les jugeant non-réels, inadaptés et non-avenus.

Si la présence, l'énergie, l'existence de l'état ordinaire de conscience n'est pas proprement reconnue et désamorcée dans son processus de contrôle et d'inhibition, une partie de notre ressenti, de notre humanité, de notre innovation et de notre compréhension de l'être, va être réduite et mise aux oubliettes. L'homme va se trouver en face de la conscience d'un monde que nous avons construit à plusieurs, sous forme de compromis et de conventions, mais sans profondeur, autorisant un type de relation et de communication, mais en interdisant tous les autres. Je ne suis pas en train de faire le procès d'un système de croyance, d'une philosophie et d'une société, pas du tout, car tout système a ses avantages, ses protections, ses possibilités d'épanouissement, mais aussi par définition ses limites, ses protections, ses pathologies et son enfermement.

Dans cette course contre le temps, dans cette soif de compréhension, dans cette nécessité de sens, l'âme est troublée, cette pression la rend folle, la fait tourner en rond, dans la douleur. Dans ce détachement total avec certaines formes d'existence, il est nécessaire de redécouvrir et de re-expérimenter la nature des ENOC, afin de pouvoir les explorer, les identifier, les stabiliser.

Découvrir la richesse de son monde intérieur.

Dans le passé, c'étaient les shamans qui connaissent les clés des ENOC. Ils savaient parler avec les lieux, les éléments, les minéraux, les plantes, les animaux, l'âme des hommes, les esprits, les anges et les dieux. Ils étaient les détenteurs des secrets des états non-ordinaires de conscience, ils étaient les « voyageurs immobiles ».

C'était déjà une première dégradation du système, car l'expérimentation des ENOC appartient à tout le genre humain dans son entier. Les ENOC garderont toujours leur partie d'irrationnel, leur partie de génie sublime et de folie, et une certaine forme de futilité. Une trace de la personnalité de l'expérimentateur.

Les besoins d'évolution de l'esprit humain s'expriment par les ENOC. L'esprit expérimente le nouveau par les ENOC. Il en a toujours été ainsi. Tout ressenti humain est vrai et exact, car il est simplement ressenti. L'erreur, par contre, pourrait être de croire qu'un ressenti exprime la totalité de la réalité. Sa vérité n'est qu'une parcelle de la réalité, mais son authenticité contribue à la structure, et à la construction de l'ensemble de la réalité de la conscience humaine.

« Tout ce que je ressens existe », dit le shaman, « tout ce que je pense existe », dit le yogi, mais quel est le pourcentage d'existence de cette réalité par rapport aux autres réalités qui coexistent et s'influencent l'un l'autre en même temps.

L'illusion, l'erreur est de vouloir remplacer un ECO, par un ENOC. Cela mènerait encore à l'incompréhension, à un nouveau sommeil, à l'engourdissement, à l'isolation, à la pathologie, à la schizophrénie ou un détachement du monde.

Ce ne serait que remplacer un rêve collectif par un rêve solitaire, s'il y en est, une convention par une autre convention, une illusion par une autre illusion, une folie par une autre folie. « Tout est encore et toujours Maya » disent les anciens.

Remplacer une coutume culturelle par une autre coutume culturelle, remplacer une facette de soi-même par une autre facette n'amène rien de vraiment nouveau pour la compréhension et l'évolution des profondeurs de l'être. Elle n'amène qu'un nouveau désarroi et ne fait qu'occuper le mental.

Chaque ENOC possède sa propre spécificité vibratoire, sa propre thématique, chacun sera utilisé pour délivrer une certaine qualité d'information et de réponse.

Une notion importante que nous livre la mythologie antique grecque quant à l'exploration des profondeurs de l'être, est celle du « fil d'Ariane ». Ce mythe nous décrit le symbole de la conscience. On peut s'y perdre et pourtant elle n'est rien d'autre que nous-même, pourquoi s'inquiéter ? Certains l'ont vu comme un paradis extatique, d'autres comme un enfer, un piège dans lequel on pourrait se perdre, et être à la merci d'un monstre qui nous attend pour nous dévorer. Quoiqu'il en soit la métaphore du fil d'Ariane est là pour nous dire aussi que dans les dédales de notre pensée, se cache une puissance formidable, infinie, capable d'agrandir de transformer notre compréhension, notre conscience, d'apporter bien-être ou mal-être, et amener la paix ou le tourment de notre âme. Il nous faut pour cela en redécouvrir la méthode, les règles, le chemin et les clés de l'exploration adéquate des ENOC Pour pouvoir évoluer dans ce labyrinthe, en revenir pour en ramener l'information sans la trahir, et pour pouvoir y retourner pour continuer l'exploration.

Dans le passé, on utilisait des êtres particuliers, des mages, des sages, des sorciers, des voyants, des alchimistes pour leur faculté d'exploration des ENOC. On faisait souvent grande pression sur eux pour qu'ils prédisent l'avenir, ou pour qu'ils ramènent des informations qui pouvaient être vitales pour leur commanditaire ( intérêts parfois très ordinaires, comme l'accumulation de richesses et de biens, pour la maîtrise, le contrôle et la suprématie sur son prochain ).

Les êtres humains qui utilisent les ENOC vont choisir et se conformer à une méthode, une vision et un concept qui leur convient. Les ENOC ne sont pas soumis à une moralité, mais leur monde est un état entre chien et loup, qui est réel sans être réel, qui est à la fois très personnel, trans-personnel et impersonnel, en dehors du temps et de l'espace. Cela influe sur le concept du moi, des perceptions des sens, du ressenti et des appréhensions.

Comme tout est possible dans le monde des ENOC, il faut qu'il y ait à l'intérieur de la conscience de l'explorateur, un point de référence, une grille de lecture, une vision du monde, une éthique et une instrumentation. Quelque chose qui lui donne bien au-delà de la morale, une auto-guidance, une discipline, une ouverture et une neutralité. Quand les informations des ENOC vont venir, il devra être capable de les reconnaître, de les décoder, de les lire, de les trier, de les classer, de trouver la résonance entre elles. Il doit se fixer à une intention de départ, une paramétrisation extrêmement claire et ferme dans son principe et en même temps faire preuve de totale ouverture.

L'homme peut utiliser certaines drogues, plantes sacrées, produits chimiques pour expérimenter des ENOC. Mais il se produit souvent que c'est l'esprit ou la force de la drogue qui contrôle, et viole l'expérimentateur dans sa conscience. Il faudra peut-être

des jours ou des semaines pour se remettre d'une telle expérience et de tenter de comprendre ce qui a été expérimenté. Il faudra certainement le concours d'un psychologue, d'un thérapeute ou d'un shaman qui l'a assisté dans ces états d'hypnose importants ou de catalepsie, pour qu'il lui rapporte ce qui a été dit et vu, afin le confronter avec ce dont il croit se rappeler à peine.

Dans ce cas, la qualité de l'ENOC est bien souvent perdue. Ce qui est important de ramener dans l'ECO, dans le contexte culturel, ordinaire et conventionnel, c'est une information provenant d'un autre état, d'une autre dimension dans une totale transparence, lucidité et aisance. En tout temps, l'homme doit être capable d'aller dans ces états, d'en revenir et d'y retourner rapidement.

L'ENOC est un état que tout être humain qui a vécu une expérience mystique ou spirituelle importante connaît. Oh, pas que je tiens à faire l'apologie d'une religion ou d'une technique spirituelle, mais toute personne qui s'est soumis à une ascèse de prière ou de méditation pendant l'espace d'au moins 40 jours, il s'est confronté à lui-même pendant ce temps, a pu sentir qu'il y avait une porte qui pouvait s'ouvrir sur un autre monde, sur un autre soi-même.

C'est peut-être là, un des sens fondamentaux et originel des religions qui s'est perdu aujourd'hui, N'est-ce pas le but d'une pratique spirituelle que d'amener le pratiquant dans un ENOC, produit par une certaine technique de prière, de méditation, ou plus simplement de vibration. De permettre de communiquer, d'entrer et de se déplacer dans un monde autre, d'un « Autre Moi », dans des états autres et subtils. D'y trouver des réponses et un sens que la conscience ordinaire n'est plus capable de produire.

Egal si ce monde, cette intelligence s'appelle, Dieu, Jésus, Mahomet, Bouddha ou simplement le grand Moi. Egal si on considère aussi que rien de tout cela n'existe, que Dieu n'existe pas.

Cela nécessite peut-être encore plus de courage que de partir à la découverte de ce grand « Soi-Même », dans les ENOC, quand on croit que rien n'existe au-delà de cette vie.

N'est-ce pas le but ultime de toute philosophie et de religion que de nous amener par la pratique de techniques spirituelle, dans ces ENOC, pour trouver par nous-même le sens, le réconfort et la compréhension qui nous manque.

Dans le passé, beaucoup de techniques shamaniques, yogiques, bouddhiques, soufis, ou orthodoxes le pratiquaient.

Ce qui a été perdu, c'est de comprendre que la méthode, la technique spirituelle ou la religion n'est pas un but, mais un chemin. Ce n'est pas forcément le mot, le mantra, le chant, la prière, la méditation qui doit être l'objet du culte. Ils ne sont que des outils sacrés, qui vont nous faire découvrir à chaque fois par des ENOC, des réalités au-delà des réalités, toujours plus subtiles, encore plus fines, encore plus, plus, plus..... un autre état d'être.

Ces techniques, ces ascèses sont sacrées bien sûr, mais ne sont en aucun cas l'objet du culte.

Il y a un dicton zen qui dit ceci : « Quand le sage montre la lune du doigt, l'ignorant regarde le bout du doigt ».

On pourrait considérer que derrière chaque nouvelle découverte, derrière chaque nouvelle perception d'un nouvel univers plus fin, subtile, caché, invisible, tramé derrière un univers connu, il y a encore un autre univers, et puis un autre, et un autre et encore un autre... à l'infini, à la limite de notre entendement.

Notre conscience est notre capacité de comprendre, d'happer, de capter comme un gigantesque radar, d'autres états, d'autres systèmes de vie, de cosmos, de réalités. Ces états, ces réalités existent et nous sont perceptibles, par ce que physiquement, notre esprit, nos sens et notre corps, sont capables d'interpréter et de décoder ces états d'être.

Si les méthodes religieuses et spirituelles sont sacrées, le corps et ses systèmes de perception le sont à ce titre-là aussi. Notre corps est notre interprète avec le sacré.

Mon but n'est pas de faire l'apologie du corps et des sens, mon but est de partager ceci :

« Il y a d'autres réalités, il y a d'autres formes de pensée qui me sont infiniment supérieurs, qui existent dans une autre dimension, que je peux à peine appréhender. Quelque soit cette entité, qu'elle soit cette divinité ou cette autre facette de moi-même, une autre réalité plus grande, je suis capable, malgré mes limites et mon ignorance, d'entretenir une relation avec elle, avec cette forme de pensée. En m'appliquant à entretenir une relation avec cette autre forme d'intelligence, je reçois des indices pour mieux la comprendre. J'apprends à apprendre, ma conscience se développe. Il y a derrière cette structure, une autre structure, et puis encore une autre structure. De cette façon-là, je découvre peut-être d'autres mondes, mais je découvre surtout ma façon d'apprendre à découvrir différents nouveaux systèmes de réalité, et du coup, différentes facettes de ma personnalité et de ma sensibilité. Peut-être que je ne pourrai découvrir tous les univers, mais simplement découvrir « mes univers intérieurs, la magie de mon corps et de mes pensées créatrices ».

N'est-ce pas la déjà le plus beau des cadeaux.

Découvrir simultanément tous ses univers intérieurs, toutes ses réalités.

Je ne vais plus rejeter ceci pour passer dans cela.

Je ne vais plus être déchiré entre ceci ou cela.

Je vais comprendre simultanément ceci et cela.

Tous les systèmes de croyance ont une existence vibratoire, mais ils ne sont de loin pas tous accessibles au niveau vibratoire de ma compréhension. Je vais donc en conscience, entrer dans un ENOC, pour découvrir ces différentes réalités vibratoires, et ramener, e rapporter à mon état ordinaire de conscience cette information, cette perception qui me dit « je suis aussi ceci, je suis aussi cela, et je viens de l'expérimenter ici et maintenant dans mon corps dans cette vie, dans cette culture et société. En toute conscience, je suis bien, je suis plein. »

Vincent BAETTIG,  
Resident Trainer of the Monroe Institute  
[www.monroeinstitute.org/fr](http://www.monroeinstitute.org/fr)

Février 2003