

CAFÉ SAGESSE DU MERCREDI 19 JUIN 2024

SUR LA CONSCIENCE

LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE

« Conscience est l'un des mots les plus difficile à définir. Disons que la conscience est présence à soi de l'esprit ou de l'âme, comme une pensée qui se pense, une sensation ou un sentiment qui se sentent ou se ressentent. Toute conscience suppose une certaine dualité. Conscience veut dire « science avec » remarquait Maine de Biran, science de soi avec celle de quelque chose. Je ne peux pas avoir conscience de cet arbre ou de cette idée sans avoir conscience aussi, fût-ce obscurément, de la conscience que j'en ai. »

André Comte-Sponville

Freud a distingué la conscience de l'inconscient qui constitue une couche sous-jacente de notre psychisme. Et Jung a ajouté que l'inconscient personnel s'enracine dans un inconscient collectif plus vaste qui est celui de l'humanité et peut-être de l'ensemble des vivants.

LA CONSCIENCE MORALE

Le bien et le mal sont des notions familières. Elles orientent nos actions et nos jugements, faisant la part de ce qui mérite d'être poursuivi et réalisé et de ce qui mérite d'être condamné et empêché. La morale, considérée sous cet aspect, peut donc être définie comme « science du bien et du mal ».

On rapporte cette capacité de distinction du bien et du mal à une faculté présente en tous : la conscience morale. Elle ne se détermine pas en fonction de ce qui est mais en fonction de ce qui doit être et dès lors elle implique dans l'existence de tout homme un certain nombre de devoirs. Elle se réalise dans l'action.

Mais quelle est l'origine de la conscience morale ? Est-elle cet « instinct divin », cette « voix céleste », ce « guide assuré » de l'individu « intelligent et libre » évoqué par Rousseau dans *L'Émile* ?

Pour Kant, la conscience morale est la source de devoirs, d'impératifs catégoriques universels : ils valent pour tout être raisonnable et se formulent ainsi : « Agis uniquement d'après la maxime qui fait qu'elle peut devenir une loi universelle. » Exemple : « Ne tue pas ! » est un impératif catégorique s'imposant à tous.

LA PLEINE CONSCIENCE

L'expression **pleine conscience** désigne une attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne (attention aux sensations, pensées, émotions, actions, motivations, etc.) ou externe (attention au monde environnant, bruits, objets, événements, etc.).

C'est une notion indienne ancienne, que l'on trouve dans l'hindouisme et le bouddhisme. Dans l'enseignement du Bouddha, il s'agit d'un membre de l'octuple sentier : une étape vers la libération, l'éveil spirituel (bodhi).

L'appellation « pleine conscience » traduit l'anglais *mindfulness*. On peut utiliser aussi les expressions : « présence attentive ou « pleine présence ». John kabat-Zinn l'utilise de façon thérapeutique, pour réduire le stress et prévenir les dépressions.

LA CONSCIENCE IMMORTELLE

Cette vie et au-delà **Enquête sur la continuité de la conscience après la mort**

Dr Christophe Fauré
Albin Michel - 2022

Cette enquête, réalisée par un psychiatre s'interrogeant sur **la nature de la conscience humaine**, réunit des témoignages qu'il a relevé en unité de soins palliatifs et de nombreux autres recueillis et publiés par des collègues dans le monde entier. Elle concerne quatre sortes de témoignages :

- Les expériences de mort imminente (EMI)
- Les expériences de fin de vie (EFV)
- Le vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD)
- Les souvenirs de vies antérieures.

I. DES PHÉNOMÈNES ÉTRANGES AUTOUR DE LA MORT

EMI : expérience de mort imminente

Grâce aux progrès de la médecine, notamment dans le domaine de la réanimation, il est parfois possible de ramener à la vie des personnes qui étaient au seuil de la mort. Ainsi, au fil des années, ont émergé des récits de personnes déclarées cliniquement mortes puis revenues à la vie. Ces expériences désignées sous le terme d'expériences de mort imminente (EMI) ont été, pour la première fois, révélées au grand public en 1973 par un psychiatre américain, le Dr Raymond Moody, dans son ouvrage *La Vie après la vie*. Celui-ci, au départ, n'a pas été pris au sérieux, mais la masse de témoignages recueillis depuis plusieurs décennies, donne aujourd'hui à réfléchir.

Une expérience de mort imminente peut survenir lors d'une perte de connaissance consécutive à une mise en danger (un accident, un arrêt cardiaque...), à une intervention chirurgicale, à un coma, à une forte fièvre, durant une séance de méditation. Dans *La Vie après la vie*, le Dr Raymond Moody en dresse le portrait type :

« La personne se sent emportée à grande vitesse dans un long tunnel et un environnement paradisiaque. Elle aperçoit son corps à distance, souvent de haut. Elle voit des personnes s'affairer en urgence autour de son corps. Elle perçoit alors d'autres êtres, des parents, des amis décédés, s'avancer à sa rencontre. Elle se sent tranquille, sans peur, en paix.

Puis, une entité spirituelle se présente à elle, un « être de lumière » irradiant un amour inconditionnel. Elle communique avec lui par la pensée. Cet être l'interroge : « Qu'as-tu fait de ta vie ? » Se déploie alors devant elle un panorama de sa vie, dans ses moindres détails. Il lui est demandé d'en faire le bilan. C'est le temps d'un auto-jugement et d'une purification par la prise de conscience douloureuse du mal vécu.

Puis survient un moment où la personne rencontre une frontière symbolisant l'ultime limite entre sa vie terrestre et sa vie à venir. Elle comprend qu'au-delà de cette limite elle ne reviendra pas sur terre. Si elle décide de ne pas franchir cette limite, elle est souvent ramenée brusquement dans son corps. Parfois, aucun choix ne lui est donné et la réincorporation est immédiate. Le retour dans le corps est parfois douloureux, physiquement et psychologiquement. Lorsque la personne tente ensuite de faire part de son expérience, elle se heurte souvent à de l'incrédulité.

Dans les mois ou les années qui suivent, quand celle-ci a été intégrée par la personne, des changements de tous ordres surviennent de façon durable dans sa vie. Elle s'en trouve transformée. »

Tel est le déroulé complet d'une EMI, mais toutes les personnes ne vivent pas cette expérience dans sa totalité.

EFV : Expériences de fin de vie

Les expériences de fin de vie constituent un ensemble de phénomènes qui surviennent quand une personne malade, souvent en stade terminal, approche de sa fin de vie. Ses proches en sont les témoins, ainsi que bon nombre de soignants, qu'ils travaillent en unité de soins palliatifs, en service de gériatrie, en oncologie ou en service à domicile. Deux infirmières en soins palliatifs, Maggie Callanan et Patricia Kelley, ont été parmi les premières à porter ces phénomènes à la connaissance du grand public dans un ouvrage passionnant,

Les EFV surviennent dans le contexte souvent tranquille de l'accompagnement de fin de vie. Elles font l'objet de nombreuses observations depuis des décennies. Celles-ci montrent qu'elles sont fréquentes. Ces expériences se manifestent soit à l'état de veille (dans 19% des cas), soit sous forme de rêves très réalistes (dans 46% des cas), ou de manière mixte (dans 35% des cas).

Comment cela se manifeste-t-il ? Une personne en fin de vie, se trouvant à son domicile ou dans un lieu de soins, fait part à des parents ou des soignants de « perceptions » de proches décédés rassurants qui se présentent à elle et lui annoncent sa fin prochaine, qu'ils viennent la chercher. Point essentiel : ces perceptions ou ces rêves ne sont pas source de peur mais de paix, la peur de la mort disparaît. Parfois ces apparitions sont de proches dont la personne ignore le décès, parfois, d'entités spirituelles rassurantes venues les aider. Parfois apparaissent des paysages paradisiaques. Parfois, elles se reproduisent plusieurs fois. Parfois, des enfants sur le point de mourir, les font. Parfois se produit une période dans laquelle des patients souffrant de confusion mentale vivent une lucidité terminale, qui s'accompagne parfois de la vision de proches décédés.

EMP : Expériences de mort partagées

Il s'agit d'une EFV, vécue par un proche, au moment où la personne en fin de vie en fait l'expérience. Parfois, le proche peut voir la sortie du corps de la personne en train de mourir et se retrouver lui-même hors de son propre corps, percevoir le tunnel, la revue de vie de la personne, ainsi que ses proches décédés venir à sa rencontre.

Le Dr Raymond Moody a été un des premiers à faire connaître au grand public les expériences de mort partagées dans son livre *Témoins de la vie après la vie*.

Alors que l'EMI est vécue en première personne, l'EMP semble décrire le même phénomène mais du point de vue d'un tiers.

VSCD : Vécus subjectifs de contact avec un défunt

Ce chapitre est le résultat d'une enquête à laquelle plus de 1000 personnes ont participé. Evelyn Elsaesser, qui a mené cette enquête, en donne cette définition :

« Un vécu subjectif de contact avec un défunt est une expérience, fortuite, inattendue, non sollicitée, de perception d'un défunt par une personne souvent en deuil. Il s'agit d'une expérience spontanée, directe, sans l'intermédiaire d'un médium, et pouvant advenir n'importe où. »

Le VSCD est très bref : de quelques secondes à quelques minutes. Il peut prendre différentes formes de perception visuelle, auditive, olfactive ou tactile de la personne disparue. Il signifie à celui qui la fait la survie de leur proche disparu. Il peut arriver à une personne très proche du défunt mais pas nécessairement.

Il s'agit d'une des expériences spirituelles les plus fréquentes au monde. La littérature indique que 50 à 60% des gens en deuil auraient connu un ou plusieurs VSCD spontanés au cours de leur vie. Mais nul ne sait actuellement ce qui détermine un VSCD.

Dans la grande majorité des cas, les VSCD témoignent d'une attention positive et bienveillante envers la personne en deuil et ont sur elle un impact positif, en l'assurant que l'être aimé continue à exister dans une autre dimension.

Les souvenirs de vie antérieure

Dans ce chapitre, il ne s'agit plus de témoignages concernant la continuité de la conscience après la mort, mais de témoignages concernant la continuité de la conscience avant la mort.

La croyance en la réincarnation est largement partagée dans le monde, dans l'hindouisme et le bouddhisme en particulier. Toutefois, elle ne fait pas partie de notre culture. Cette idée aurait-elle un fondement scientifique ?

Dans les années soixante, le Dr Ian Stevenson, chef de service du département de psychiatrie de l'université de Virginie, aux États-Unis, s'est passionné pour les récits de jeunes enfants affirmant avoir vécu une existence terrestre avant de renaître.

Stevenson accumula des témoignages d'enfants vivant dans des pays ouverts à l'idée de réincarnation, ce qui pouvait poser problème. Mais ses travaux, très rigoureux, ont été pris au sérieux par d'importants journaux scientifiques américains. Par la suite, on a retrouvé des récits similaires chez des enfants occidentaux.

Comment cela se manifeste-t-il ? Un jeune enfant, en âge de parler, évoque auprès de son entourage des souvenirs d'une existence antérieure. Cela avec de multiples détails qui sont vérifiés par sa famille et d'autres observateurs indépendants, par le biais de la reconnaissance de lieux et d'objets.

Les récits de souvenirs des vies antérieures ont des éléments communs :

- Ces récits proviennent d'enfants entre 2 et 6 ans. Après, ces souvenirs s'estompent pour souvent disparaître à l'âge de 8 ans.
- Dans la grande majorité des cas, ces souvenirs font référence à une mort brutale (accident, noyade, homicide).
- Le souvenir de cette mort brutale surgit chez l'enfant sous forme de cauchemars, de peurs et de phobies post-traumatiques.
- Certains enfants ont des attitudes ou des habitudes de vie en phase avec celles de la personne décédée.

Qu'en est-il des enfants occidentaux ?

Après le décès du Dr Stevenson, le Dr Jim Tucker, psychiatre pour enfants, a repris le flambeau. Il est directeur du DOPS (Diagnostic Opérationnel et Proposition de Solutions)) dans l'université de Virginie, depuis 2014. Ce département dispose d'une base de données de plus de 2500 cas d'enfants relatant des souvenirs d'une vie antérieure.

Autres sources sur la réalité de la réincarnation :

La tradition bouddhiste tibétaine est riche d'informations à cet égard :

- Le livre tibétain des morts, le *BardoThodol* (VII^{ème} s.), décrit le processus de mort, de phase intermédiaire, et de réincarnation.
- La tradition des *tulkus* a débuté au Tibet au XIII^{ème} s. dans l'école *Kagyupa*, puis a continué dans l'école *Geloupa*. Un *tulku* est un grand maître capable de contrôler sa réincarnation pour poursuivre sa mission spirituelle. Il existe une procédure de reconnaissance *des tulkus*.

Certains enfants enfin font état de souvenirs d'entre deux vies. Ces souvenirs sont similaires aux EMI (sortie du corps, rencontre avec des personnes décédées ou d'autres entités...). D'autres rapportent la perception d'événements précédant leur naissance.

II. A L'ÉPREUVE DE LA SCIENCE

Après avoir examiné les phénomènes autour de la mort, une deuxième partie du livre examine les objections qui contestent leur validité. Elle en conclut :

Si on les aborde isolément, n'importe quel récit individuel peut être remis en question. Mais si on adopte une vision globale, si on cumule et croise les témoignages en faisant ressortir leurs points communs, il en résulte un puissant faisceau d'arguments en faveur de leur authenticité. L'intime conviction de l'auteur de ce livre et de tous les chercheurs qu'il cite est qu'il s'agit de phénomènes devant être pris au sérieux. Ils pointent tous vers la conclusion que « la conscience existe indépendamment du cerveau et de l'activité neuronale ».

Ils remettent en question les paradigmes matérialistes de la science contemporaine qui postulent que c'est l'activité cérébrale qui produit la conscience et que celle-ci disparaît avec le cerveau. Il y a là un postulat jamais démontré.

III. LES ENSEIGNEMENTS

L'auteur du livre les expose sous trois rubriques :

- 1) L'accompagnement de la fin de vie
La connaissance des phénomènes entourant la mort permet de mieux accompagner les personnes en fin de vie, de mieux comprendre et accueillir ce qu'elles disent.
- 2) L'accompagnement du deuil
Cette connaissance pourrait aussi aider à vivre différemment la douleur qui suit la perte d'un être proche.
- 3) Une autre vision de l'existence
Elle peut aussi nous introduire à une autre vision de l'existence, à une autre conception de la vie et de la mort, à l'acceptation de soi et d'autrui. Elle peut tempérer, voire supprimer l'identification exclusive à notre corps et la peur de la mort.

Elle suggère la conscience comme nature même de la réalité.

ÉPILOGUE

Une éthique de vie

Indépendamment des croyances des religions, mais non sans liens avec elles, les connaissances concernant les phénomènes autour de la mort (EMI, EFV, VSCD, Souvenirs de vies antérieures) peuvent nous aider à comprendre le sens de notre vie ici-bas. Elles nous indiquent deux axes qui pourraient devenir des directions de vie : l'axe de la connaissance-sagesse et l'axe de l'amour-compassion, intimement reliés.

Telle serait l'essence de notre mission de vie : la sagesse et l'amour : une voie de joie, de courage, de dignité, d'amour et de sagesse pour apprendre à vivre pleinement cette vie. Cette vie... et au-delà !

LA CONSCIENCE VASTE

La conscience est une composante fondamentale de notre univers.

Le Dr Van Lommel parle de la continuité de la conscience dans son livre : *Mort ou pas ? Les dernières découvertes médicales sur les EMI*. Ce qu'il en dit a été repris par Stéphane Alix dans son ouvrage *La mort n'existe pas* :

« J'étais un scientifique matérialiste. Il m'a fallu des années pour accepter que ce que j'avais appris sur le cerveau – qu'il fabriquait la conscience – était faux.

Je compare la conscience au « cloud », cet espace virtuel où l'on peut stocker une infinité de données. Il faut une interface pour recevoir ce qui s'y trouve. Mais l'interface ne le produit pas. Votre ordinateur ou votre téléphone ne produisent pas les sites Internet. De la même manière, vous avez besoin d'un cerveau fonctionnel pour « recevoir » la conscience ; en fait une toute petite partie de cette conscience non locale. Pendant une expérience de mort imminente, le seuil de filtrage change et vous recevez soudain beaucoup plus d'informations non locales.

Je crois que la conscience est une composante primordiale et fondamentale de notre univers. Nous avons un corps, mais nous ne sommes pas ce corps. Nous n'avons pas une conscience, mais nous sommes cette conscience. Cela implique que notre ego, la partie accessible de notre conscience, n'est pas qui nous sommes. Une partie plus élevée de notre conscience est interconnectée avec tout, le passé, le présent et le futur. J'appelle cela la dimension non locale de la conscience.

Dans cette perspective, la mort n'est que la fin de votre aspect physique, rien de plus. Mon opinion est qu'il n'y a ni commencement ni fin à la conscience ; donc, la naissance, la vie et la mort ne sont que des changements de l'état de la conscience, en aucun cas la fin de celle-ci. Notre véritable conscience est non locale, et la conscience ordinaire n'en constitue qu'un aspect parmi d'autres. »

Les psychédéliques et la méditation mettent le cerveau hors service. ils ouvrent les portes de la perception à la conscience large.

Stéphane Alix aborde aussi dans son livre la question des psychédéliques :

Des recherches faites sur les effets des substances psychédéliques par plusieurs équipes de scientifiques ont provoqué un véritable coup de tonnerre dans le monde des neurosciences. En effet, alors que tout le monde s'attendait à observer un accroissement massif de l'activité cérébrale en corrélation avec l'intensité des expériences subjectives des volontaires qui ont ingéré ces substances, c'est exactement l'effet inverse qui s'est produit. Quand les volontaires se trouvaient au pic de leur expérience extatique, leur cerveau a montré une baisse significative de son activité. Exactement ce qui se produit avec les EMI : une cessation partielle ou totale de l'activité cérébrale. Les psychédéliques mettent le cerveau, l'ego et ses identifications, hors service. Ce faisant, ils ouvrent les portes de la perception à la conscience large.

C'est aussi ce qui se passe dans la méditation de méditants expérimentés. Mais là où les psychédéliques y vont en force, la méditation travaille en douceur en entraînant le cerveau à être moins esclave de la structure cérébrale de l'ego. La méditation opère une sorte de rééducation du cerveau. L'arrêt du cerveau ou sa mise en veilleuse ne conduit pas à l'inconscience, mais au contraire nous ouvre à un monde infini ainsi qu'à un vaste champ de perceptions extrasensorielles.

C'est aussi ce qui se passe lors des extases vécues par de grands mystiques comme Thérèse d'Avila et Jean de la Croix. Celui-ci, lorsqu'il invite à quitter la méditation discursive pour la contemplation silencieuse, invite à abandonner l'activité limitée du cerveau pour s'ouvrir à l'action transformante de Dieu.

LA CONSCIENCE ÉTERNELLE

Pour Spinoza, « L'esprit humain a la connaissance adéquate de l'essence éternelle et infinie de Dieu. » (*Éthique II, 37*). Mais « l'esprit ne conçoit rien comme éternel qu'en tant qu'il est lui-même éternel. » (*Éthique V, 31*). C'est pourquoi, « L'esprit humain ne peut pas être absolument détruit en même temps que le corps ; quand le corps meurt, il en reste quelque chose qui est éternel. » (*Éthique V, 23*) Et **dès maintenant**, ajoute Spinoza, « **nous sentons et savons d'expérience que nous sommes éternels.** » (*Éthique V, 23*)

« Le sage a l'âme difficile à émouvoir mais, conscient de soi, de Dieu et des choses selon une certaine nécessité éternelle, jamais il ne cesse d'être, mais possède pour toujours la vraie satisfaction de l'âme. La voie qui y conduit est ardue, mais on peut y entrer... Comment expliquer, si le salut était sous la main et facilement accessible, qu'il soit négligé par presque tous ? Mais tout ce qui est beau est difficile autant que rare. » (*Éthique V, dernier scolie*).