



# Pourquoi jouer avec son esprit ?

**N**ous expérimentons tous, durant notre vie, différents états de conscience. L'accès à certains de ces états est spontané : lorsque nous rêvons la nuit, quand nous pratiquons un sport, ou même lorsque nous rêvassons par exemple. D'autres peuvent être provoqués par la pratique de la méditation, de l'hypnose, de la transe, etc. Spontanés ou induits par une technique, ces différents états de conscience ont en commun – certes avec une grande variation d'intensité – de nous brancher sur une autre facette de nous-mêmes, voire sur ce que certains décrivent comme « d'autres mondes ». La difficulté d'interprétation de ces expériences tient au fait que nous sommes le seul pilote lors d'un état modifié de conscience. Le seul observateur, le seul juge de ce qui est perçu. Aussi, les « mondes » observés lors d'un état modifié de conscience sont-ils enchevêtrés dans les humeurs de notre propre inconscient. La déduction logique qui en découle serait que les rêves, les trances ou l'imaginaire, ne nous conduisent nulle part ailleurs que dans notre inconscient et qu'il n'existe aucun « lieu » extérieur, aucun « monde », aucun « esprit », en dehors de ce que produit notre cerveau. Cela reste à démontrer. D'autant plus que chaque jour, des expériences et des récits collectés par milliers, notamment par des médecins ou des psys, semblent indiquer que lorsque nous modifions les réglages de notre conscience, nous changeons en quelque sorte les paramètres perceptifs de notre cerveau, et captions ainsi

non pas seulement notre inconscient, mais également les fréquences d'autres plans de réalité. Le débat entourant la réalité ontologique de ces « autres mondes » focalise aujourd'hui toute notre attention. Ces autres mondes sont-ils réels ? Existents-ils vraiment ? Nous n'avons cessé d'explorer ces questions au fil des numéros de ce magazine, et plus assidûment encore dans le dossier de ce numéro d'été. Mais à côté de cette interrogation rationnelle, nous faisons également le constat de la puissance de ces états de conscience modifiés. Car leur potentiel thérapeutique, leur force de guérison, sont aujourd'hui indiscutables, reconnus, et de plus en plus utilisés. En effet, correctement encadrés par des psychanalystes, des psychothérapeutes, des chamanes, des sophrologues, des hypnothérapeutes, etc., des hommes et des femmes, guidés dans ces états modifiés de conscience, apprennent à mieux se connaître, à mettre au jour des nœuds émotionnels, des traumas, des souvenirs enfouis, et ainsi à se guérir de blessures parfois profondes... et ce par leurs propres moyens. L'utilisation thérapeutique des états modifiés de conscience, de la transe, peut conduire à la guérison. Éléments d'explication sur un nouveau venu dans l'arsenal thérapeutique occidental dans les pages qui suivent. ■

**Stéphane Allix**

Directeur de la rédaction  
Fondateur de l'INREES