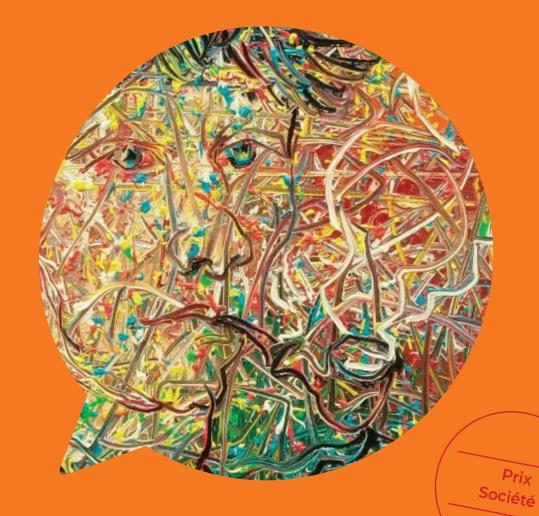
DÉCIDER AVEC LES SCIENCES



RAPPORT DES ATELIERS



L'HUMAIN EN QUÊTE D'ÉTATS LIMITES

exemple des états modifiés de conscience

PROMOTION ELINOR OSTROM Cycle national 2018 - 2019



Ce rapport a été présenté devant les députés et les sénateurs de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques le 6 juin 2019.

Le jury de l'IHEST a attribué à ce travail des auditeurs de la promotion Elinor OSTROM, 2018 - 2019, le prix "Société". Les trophées symbolisant les prix attribués aux ateliers sont des œuvres de l'artiste **Yann TOMA**.

photo Shun KAMBE



RAPPORT DE L'ATELIER

L'HUMAIN EN QUÊTE D'ÉTATS LIMITES

EXEMPLE DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

1 - RÉSUMÉ

« ...l'espèce humaine a démontré avec constance sa capacité à mettre en œuvre des moyens variés et efficaces pour sortir de sa condition ordinaire en allant vers des états psychiques et physiques hors du commun... ».

La quête d'états limites est ainsi une réalité anthropologique qui se manifeste au travers de nombreuses pratiques à l'échelle des groupes sociaux et à l'échelle individuelle. Passer par une modification de son état de conscience est une des formes utilisées par l'être humain pour explorer ses propres états limites.

Les états modifiés de conscience, quels qu'en soient les formes et les objectifs affichés, constituent dès lors un enjeu de recherche à investir avec volontarisme pour mieux en discerner les contours, en limiter les dangers potentiels et en tirer le bénéfice social en particulier dans le domaine de la santé.

AUDITRICES ET AUDITEURS DE L'ATELIER

Isabelle BURET, Directrice de l'autorité technique de la Business Line Telecommunications, THALES

Emilie-Pauline GALLIÉ, Inspectrice générale de l'administration de l'éducation nationale et de la recherche, Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation

Pascal HERSEN, Directeur de recherche, Centre national de la recherche scientifique

Didier JOUBERT, Commissaire général de police, Ministère de l'Intérieur

Xavier LITRICO, Directeur scientifique, SUEZ

Philippe NEGREL, Directeur adjoint, Bureau de recherches géologiques et minières

Isabel NOTTARIS, Directrice adjointe, Muséum d'histoire naturelle de Toulouse

Aurélie PHILIPPE, Adjointe au déléqué régional, Institut national de la santé et de la recherche médicale

Francis PRESSECQ, Chef de service, Centre National d'Etudes Spatiales

Isabelle ROUDIL, Conseillère au Conseil économique social et environnemental, Fédération nationale des sociétés coopératives d'HLM **Nadine ZAKHIA-ROZIS,** Directrice adjointe, Centre de Coopération Internationale en Recherche Agronomique pour le Développement

ANIMATION DE L'ATELIER

Etienne Armand AMATO, maître de conférences en sciences de l'information et de la communication à l'Université Paris-Est Marnela-Vallée

PERSONNALITÉS RENCONTRÉES

Maïté BREGER, co-fondatrice MEÏSO – le centre de flottaison

Yann COELLO, professeur de psychologie cognitive et de neuropsychologie, Laboratoire sciences cognitives et sciences affectives (CNRS, Université de Lille)

Zoé DUBUS, doctorante en histoire contemporaine, Laboratoire Temps, Espaces, Langages, Europe Méridionale - Méditerranée (CNRS, Aix-Marseille Université)

David DUPUIS, anthropologue, Laboratoire d'anthropologie sociale (Collège de France, CNRS, EHESS)

Pierre ETEVENON, directeur de recherche honoraire Inserm

Jan KOUNEN, réalisateur et artiste

Philippe LIOTARD, maître de conférences, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport (Université Claude Bernard, Lyon1)

Marie LISEL, maître praticienne en hypnose ericksonienne, artiste et exploratrice sensorielle, agrégée en philologie romane

Didier MANUEL, alias ODM Otomo, comédien, chorégraphe et metteur en scène

Corinne SOMBRUN, écrivain et exploratrice

Laurent SPARROW, maître de conférences en psychologie cognitive, Laboratoire sciences cognitives et sciences affectives (CNRS, Université de Lille)

Francis TAULELLE. directeur de recherche émérite CNRS

Thibaud TROCHU, maître de conférences en philosophie de l'éducation, Centre Alexandre-Koyré (EHESS, CNRS, Muséum national d'histoire naturelle)

Marc VALLEUR, ancien directeur de l'Hopital Marmottan

Vincent VERROUST, doctorant au Centre Alexandre-Koyré (EHESS, CNRS, Muséum national d'histoire naturelle) et chercheur associé à l'Institut des humanités en médecine (Centre hospitalier universitaire vaudois, Lausanne)

INTRODUCTION

Longtemps, les philosophes ont avancé que la conscience est un attribut spécifique à l'être humain, et sans doute ce qui le distingue des animaux. Outre sa conscience « normale », l'être humain a expérimenté d'autres états mentaux, des états modifiés de conscience (EMC) qui sont, pour certains d'entre eux, considérés comme des états limites. Comment expliquer cette recherche d'états modifiés de conscience ?

Seraient-ils une réponse à la quête permanente de l'Humain de comprendre qui il est vraiment ? De quelle quête s'agit-il ? Certains parleront de recherche d'un sens à sa vie, d'autres de besoin de spiritualité, d'autres encore de quête de vérité, de bonheur ou d'amour.

Afin d'assouvir cette quête à multiples facettes, au cours de son histoire, l'être humain a développé des pratiques considérées maintenant comme ancestrales et traditionnelles, allant de l'adoration de dieux divers (animaux, nature, objets, etc.), à la pratique de rituels destinés à diverses fins (purifier, initier, guérir, solliciter, remercier, etc.). Ces rituels font souvent appel à divers accessoires utilisés par ingestion (potions, herbes), par application corporelle (pommades, maquillage), par scénarisation (brûler de l'encens, porter des masques, se munir de bâtons, scander des onomatopées et danser au son de tambours et d'autres instruments traditionnels de musique, peintures et gravures exécutées sur des parois rocheuses qui constituent l'art rupestre). L'être humain a aussi pu exprimer cette quête à travers des pratiques religieuses telles que la prière, la méditation, le jeûne, l'isolement ou encore

l'ascèse.

Au XXIème siècle, l'Humain semble toujours poursuivre cette quête qui s'exprime à la fois par l'utilisation de nouvelles technologies mais aussi dans la renaissance de pratiques anciennes permettant d'atteindre des états modifiés de conscience. Dans une société rationnelle et individualiste comme peut l'être la société française, cette quête peut paraître suspecte, voire dangereuse puisqu'elle induit, dans un certain sens, une perte de contrôle de soi-même.

Ce rapport d'étonnement propose des pistes de réflexion pour mieux appréhender ce sujet, qui n'est pas seulement anecdotique et peut avoir de nombreuses implications aussi bien sociétales, juridiques, scientifiques qu'économiques. Il s'appuie d'une part, sur la littérature existante dans ces domaines et d'autre part, sur les présentations et entretiens réalisés avec une quinzaine de personnes aux profils variés : praticiens (maître hypnotique, chamane...), médecins, chercheurs (neurosciences, anthropologie) ou encore personnes expérimentant elles-mêmes la modification de leur état de conscience. Cette exploration, par trop sommaire, a cependant mis en évidence que les EMC constituent un territoire d'inconnaissance à conquérir pour que la recherche réponde aux opportunités et opportunités et risques identifiés par les auditeurs. Dans un premier temps, après avoir défini les états modifiés de conscience, le rapport présente un rapide constat des recherches dans le domaine. Dans un second temps, il évoque les enjeux et questionnements méritant d'être partagés.

1-LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE : UN TERRITOIRE D'INCONNAISSANCE À EXPLORER

1.1 - DES DÉFINITIONS NOMBREUSES AUX CONTOURS IMPRÉCIS

Selon la littérature, les états modifiés de conscience peuvent être atteints grâce à des techniques très larges et très variées, allant de la transe à la prise de drogues hallucinogènes, des séances de méditation jusqu'à l'hypnose, en passant par les nouvelles technologies telles que la réalité virtuelle ou le caisson d'isolation sensorielle.

Notre groupe de travail n'a pas trouvé de définition des EMC faisant consensus dans la littérature. Pour certains auteurs, il est tentant de retenir une définition des EMC la plus simple possible, comme « un état de conscience qui n'est pas en situation normale » ou encore un « ensemble de dynamiques de conscience dans lesquelles le sujet sort de l'état de vigilance ordinaire au profit d'une activité imaginaire ou déliée » (Amato E.A., 2019). Toutefois, une définition par la négation tend à rendre sans limite et sans fin ces EMC (David DUPUIS, Le Monde des Religions, Mars-Avril 2019). Le spectre est de fait alors très large car la prise d'alcool par exemple conduirait à un EMC. C'est pourquoi le groupe de travail a choisi de retenir deux définitions des EMC plus explicites et qui se complètent :

 la première issue du rapport PIRSTEC (PIRSTEC, 2009) dans lequel les états modifiés de conscience sont définis comme des expériences pouvant affecter radicalement « l'unité de perception, les notions de temps et d'espace, le schéma cor-

- porel, le sens de l'agentivité, la distinction entre soi et autrui et les bases même de la rationalité » ;
- la seconde étant celle de Georges Lapassade (Lapassade G., 2018) qui décrit les EMC comme « un certain nombre d'expériences au cours desquelles le sujet a l'impression que le fonctionnement habituel de sa conscience se dérègle et qu'il vit un autre rapport au monde, à lui-même, à son corps, à son identité ».

Les entretiens et l'analyse de la littérature ont mis en exergue l'importance des médians, c'est-à-dire des méthodes permettant de se mettre en EMC. Ils ont permis de repérer trois grandes catégories d'inducteurs d'EMC:

• la prise de substances (drogues hallucinogènes) comme les champignons hallucinogènes, le LSD, les nouveaux produits de synthèse ou encore l'Ayahuasca (herbe amazonienne utilisée par les tribus autochtones) dont l'utilisation se développe chez les occidentaux comme un moyen de libération mentale, notamment en France depuis les films de Jan Kounen « Blueberry, l'expérience secrète », ou « D'autres mondes ». Ces substances sont le plus souvent interdites dans les pays occidentaux et leur utilisation relève alors en partie d'une recherche de transgression ;

- les pratiques mentales, méthodes « douces », comme l'hypnose, la méditation de pleine conscience, le yoga, la sophrologie, la transe. Ces techniques sont présentées comme des voies pour le développement personnel, des catalyseurs pour débloquer des « nœuds » émotionnels, favoriser la « circulation de l'énergie » chez la personne et permettre « l'équilibre corps-esprit »;
- les objets « connectés » et les nouvelles technologies présentés comme une aide pour retrouver le bien-être, la « zéni-

tude » et la sérénité. Ils s'appuient souvent sur un environnement externe spécifique (couleurs, odeurs, sons, musique) et font appel à des accessoires (stimuli visuels, sonores, environnement spécifique comme l'eau d'une piscine, la lumière d'une lampe, etc.).

Certains EMC peuvent en outre résulter de la combinaison de ces trois catégories d'inducteurs.

CULTURES ET ETHNOCENTRISME

Les pratiques chamaniques relèvent de cultures extérieures à notre Europe occidentale moderne. Pour autant, le regard scientifique ne peut se satisfaire d'un jugement de valeur qui se prévaudrait uniquement du point de vue de l'observateur. Ce qui relève de l'exotisme ou d'un folklore pour un français d'aujourd'hui s'avère être une pratique traditionnelle profondément naturelle pour certaines populations d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique. Du point de vue de la culture de ces populations, ce sont nos comportements et pratiques qui peuvent paraître relever d'états de conscience inhabituels. L'analyse des états de conscience modifiés suppose un état de conscience « ordinaire ». Elle renvoie donc à la distinction délicate entre le normal et l'anormal ainsi qu'aux questions de la différence et de tolérance. Dans ce cadre, il n'est pas anormal de porter un regard ethnocentré s'il ne s'agit pas d'un jugement de valeur a priori ou de représentations culturelles qui méconnaissent notre inconnaissance. À défaut, c'est la connaissance qui ne pourrait progresser.

La consommation d'Ayahuasca illustre le risque de controverse sociétale qui peut découler de rationalités affirmées de façon péremptoire ou trop subjective... L'utilisation de breuvages à base de plantes dans la culture amazonienne vénézuélienne, colombienne, péruvienne, bolivienne, équatorienne et brésilienne fait partie de rituels ancestraux qui existeraient depuis environ 5000 ans. Ces rituels traditionnels d'utilisation de breuvages à base de plantes comme l'Ayahuasca entrent dans le cadre des traditions et de la mythologie indienne et serait une voie d'accès à une réalité plus réelle que celle de notre quotidien (rentrer en transe). Mais ces breuvages sont très sou-

vent consommés dans un cadre thérapeutique sous couvert des décisions du chaman et aussi dans les religions syncrétiques qui mélangent les traditions amazoniennes indiennes avec les croyances judéochrétiennes et avec d'autres venues d'Afrique, aboutissant au développement d'un tourisme qui propose des expériences autour de l'Ayahuasca. Cette transe provoque des états modifiés de conscience durant lesquels les personnes ont des visions, et rentrent dans une quête d'elles-mêmes.

L'usage par les populations est dépénalisé au titre d'objet de culte, ce qui n'est pas le cas des sociétés occidentales où sa classification comme stupéfiant dans de nombreux pays est active depuis les années 70. En effet, ces plantes - comme l'Ayahuasca - se sont fait connaître dans les années 60, en plein essor du LSD et de la culture psychédélique. Or des différences maieures existent entre les sociétés tribales, liées aux échanges avec les esprits de la surnature, et les sociétés occidentales dont les valeurs fondamentales sont la liberté, l'égalité, la justice, le droit au bonheur et le progrès et qui sont fondées sur les principes de l'individualisme. D'un côté, l'accès aux esprits nécessite un état de conscience modifié et requiert l'utilisation des breuvages tandis que de l'autre, l'état de conscience rationnelle est privilégié. Par conséquent, le subjectif est opposé à l'objectif en ce sens qu'il n'est ni reproductible ni « scientifisable », et donc peu considéré, ce qui provoque une tension entre les enjeux culturels et de liberté pour les uns et les enjeux de santé publique et de sécurité pour les autres. Les sciences humaines et sociales ont un rôle primordial à jouer ici.

1.2- UNE RECHERCHE ENCORE BALBUTIANTE ET DISPERSÉE, SANS CADRE CLAIREMENT DÉFINI

Deux grandes questions se posent quand on s'intéresse aux états modifiés de conscience. D'abord, comment fonctionne le cerveau lorsque l'être humain est dans cet état ? Ensuite, quelles seraient les applications potentielles (militaires, médicales, économiques) ou les implications sociétales (manipulation, libre arbitre ou bienêtre) que pourraient autoriser la maîtrise des EMC ? Ou dit autrement, à quelles fins potentielles, une partie de notre cerveau, de nos capacités psychiques qui nous sont invisibles, deviendraient-

elles, sous certaines conditions, accessibles et donc potentiellement utiles?

Lors des auditions, les personnes rencontrées ont permis de percevoir l'importance croissante des EMC, d'approcher les méthodes utilisées et les effets observés, d'autant qu'il semble que tout un chacun traverse ce type de dynamique psychique au fil d'une vie, même sans s'en apercevoir. Toutefois, les clés de compréhension des phénomènes observés restent très partielles. Par exemple, l'observation à l'IRM (imagerie à résonnance magnétique) fonctionnelle du cerveau d'un patient dans un état modifié de conscience permet de prouver que l'intéressé atteint un EMC, au même titre qu'il y a éveil, sommeil ou épilepsie. Toutefois, si les outils modernes d'imagerie permettent d'observer le phénomène, les chercheurs rencontrés n'y ont pas apporté une compréhension précise. De même, si les chercheurs et les praticiens ont pu relater les expériences observées et vécues par des personnes en EMC, la corrélation ou la causalité entre EMC et les effets observés est peu démontrée scientifiquement. Ainsi, la prise de la plante amazonienne nommée Ayahuasca, selon le rite des indiens péruviens ou amazoniens provoque bien un état de conscience modifiée mais les bienfaits racontés par les pratiquants sont-ils dus à la substance elle-même ou bien à l'immersion dans un monde, une culture loin de leur quotidien, en prenant le temps de se reposer, de se détendre ? N'aurait-on pas les mêmes résultats en faisant une retraite dans un monastère?

Ainsi, la connaissance de la relation entre état physiologique et état psychologique est faible, relation peu ou pas quantitative. Elle n'a pas encore fait émerger une compréhension mécaniste qui permettrait d'aborder ou d'expérimenter les états modifiés de conscience de manière reproductible.

En effet, l'une des principales difficultés rencontrées qui a été rapportée concerne la grande variabilité des résultats pour une même expérience sur différents sujets, ce qui ne permet pas l'établissement d'une preuve par analyse statistique. Les résultats ou effets dépendent non seulement du protocole (outils, méthodes, substances utilisées pour provoquer un EMC), mais aussi de l'état psychologique du patient, de son environnement de vie, etc. Le Docteur Jean Marc Benhaiem précise ainsi à propos de l'hypnose : « Evaluer un médicament n'est déjà pas chose aisée, alors évaluer une procédure qui dépend du thérapeute, de ses connaissances, de la singularité du patient, de leur relation, de leur humeur du moment, de leur disponibilité et de leurs croyances respectives est une vraie gageure » (Gueguen et al., 2015). Il ne semble donc pas possible de prouver scientifiquement, du moins avec les méthodologies actuelles, le bien-fondé des EMC. Cette situation est résumée par le Docteur Marc Valleur : « il faut agir en cliniciens, pas en scientifiques » (Gueguen et al., 2015).

Les chercheurs et les cliniciens se penchent néanmoins de plus en plus sur la question de la relation entre physiologie et états de conscience modifiés : bénéfices et risques pour la santé, effets à court et long termes, potentiel applicatif dans les thérapies psychiatriques et psychologiques, ou encore en anesthésie préchirurgicale.

Si on laisse de côté pour l'instant l'utilisation de substances hallucinogènes, les pratiques de contrôle, ou à l'inverse de « libération », de son état psychique sont aujourd'hui abordées à travers des approches modernisées, occidentalisées ou inspirées de rites ancestraux, de pratiques religieuses donnant une place importante à l'imaginaire, au divin, à la nature. C'est le cas de la méditation (profonde ou en pleine conscience), de la relaxation, du yoga, des transes etc. En jouant volontairement sur sa physiologie (respiration, extension, privation sensorielle, période de jeûne), il devient possible de se recentrer sur soi et d'accéder à des états de conscience modifiés, plus ou moins profonds. Ce sont des accès auto-induits. Ces pratiques, qui commencent à être étudiées par la communauté scientifique dans le cadre d'études sur le bien-être notamment (Zajonc, A., 2019), sont souvent vues comme bénéfiques dans la construction de soi et ont une image sociale positive, sauf bien sûr lorsque ces pratiques sont réalisées dans des conditions menant à l'isolement et au repli sur soi et pouvant aboutir au fanatisme, ou pire à tomber sous la fanatisation et l'emprise d'une secte.

Il est frappant de voir que le niveau de connaissances scientifiques est globalement très faible sur les états modifiés de conscience, que ce soit dans un cadre physiologique (méditation, transe) ou dans un cadre pharmacologique (prise de substance synthétique ou naturelle). La difficulté est bien identifiée : la conscience étant un objet intangible, mal défini, les approches quantitatives se heurtent à l'utilisation d'observables intermédiaires, comme ceux obtenus via l'imagerie fonctionnelle, l'électroencéphalographie, les variations des paramètres physiologiques basiques (sudation, rythme cardiaque, etc.). Les inter-corrélations entre ces différents paramètres sont aujourd'hui peu maîtrisées ; la variabilité des effets observés empêche la mise en évidence de lien de causalité fiable, objectif et modélisable, en particulier dans le cas des hallucinations dont la nature est probablement contextuelle, car liée à la prise de substance et à la scénographie du rituel. Tout au plus des corrélations sont mises en évidence, sans pour autant permettre de projeter une analyse objective sur la nature des états de conscience modifiés, et surtout de leur impact sur la santé physique et mentale des sujets.

C'est ce point précis qui cristallise à la fois les peurs, les espoirs et les fantasmes. Peurs d'endommager son fonctionnement neuronal (basculement vers la psychose, décompensation), mais surtout espoirs de guérir ou d'améliorer la santé en allant puiser dans des réserves physiologiques inexplorées, inconnues. Ce dernier item ne doit pas être pris à la légère, puisque, et c'est bien là le sujet central et l'enjeu de la recherche sur les états de conscience modifiés, des techniques comme l'hypnose sont maintenant intégrés à des pratiques médicales, notamment pour diminuer le recours aux analgésiques et aux anesthésies lourdes.



2-LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE : DES ENJEUX SCIENTIFIQUES, ÉCONOMIQUES ET ÉTHIQUES

2.1- DES ENJEUX MULTIPLES DE SANTÉ PUBLIQUE ET DE BIEN-ÊTRE

LA DIFFICULTÉ D'UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE DES EMC

Pour l'homme occidental, la thématique des EMC implique de réaliser un retour réflexif sur ses propres conceptions modernes de l'esprit, de la vie psychique et du champ de validité de la subjectivité. En effet, il existe un écart important entre les cadres de pensées de la société occidentale et les pratiques d'EMC: d'une part, il existe une méfiance envers les accointances supposées avec les superstitions, les mouvances « New Age », le paranormal, la spiritualité ou les croyances considérées comme « irrationnelles » ; d'autre part, une grande priorité est accordée au contrôle de soi, à l'intégrité, à la pensée logique enfin, persiste une difficulté quasi-intrinsèque à saisir les mouvements de l'esprit ou de l'âme.

Tout ceci met l'homme occidental en situation de jugement et d'invalidation, contraire en définitive à la méthode scientifique qui s'accorde sur une neutralité de principe, et qui passe au crible de l'esprit critique les phénomènes qu'elle étudie. A ce stade, il est nécessaire de se demander si ce n'est pas le développement de technologies permettant d'atteindre des EMC sans substance qui va contraindre à relancer les études et le débat sociétal. Inversement, à l'heure de l'interconnexion planétaire, serait-ce la pression sociale qui va finir par pousser à rouvrir ces chantiers, qu'elle avait elle-même fermés pour des raisons y compris idéologiques ou politiques (axe politique versus opinion publique). La science quant à elle, sous la bannière des neurosciences, en vient à remettre en lumière des phénomènes fondamentaux mais jusqu'ici écartés. Autant le sommeil, le rêve, les activités d'imagination ou de créativité sont éligibles, autant les EMC commencent à peine à être vraiment investiqués. Dès lors, dans quelle mesure seront produites des connaissances qui soient convenablement interprétées sur le plan culturel et éthiquement implémentées sur le plan technologique ?

Parmi les bénéfices d'ores et déjà étudiés, figure l'utilisation médicale de certaines de ces techniques. L'efficacité de l'hypnose en particulier est reconnue comme traitement de la douleur, cette technique est ainsi utilisée en chirurgie, pour supporter des douleurs chroniques ou encore pour accompagner les mourants en soins palliatifs (Bioy A., 2006, 2012, 2013).

Néanmoins, le cas de l'hypnose est typique de la difficulté d'acceptation scientifique des méthodes amenant à un EMC : l'hypnose est enseignée à l'Université, le rapport Inserm de 2015 (Gueguen et al., 2015) conclut à son intérêt thérapeutique dans certains domaines (anesthésie, contrôle de la douleur...), la Haute Autorité de Santé en France et l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaissent cette pratique. Et pourtant, ce n'est toujours pas le cas de l'Ordre des Médecins et de la Caisse nationale d'assurance maladie en France.

L'utilisation de substances hallucinogènes en psychiatrie semble également avoir fait ses preuves. Après des recherches dans les années 1950 sur les substances psychédéliques, les études ont été stoppées à la suite d'une récupération par le mouvement New Age. Aujourd'hui, il y a un regain d'intérêt, même si la France serait un peu en retard. La Suisse est spécialisée dans l'analyse du LSD, les USA autorisent les essais cliniques sur la psilocybine en 2018 (Le Monde des Religions, Mars-Avril 2019). La MDMA (pour 3,4-méthylènedioxy-N-méthylamphétamine ; principe actif de l'ecstasy) pourrait être utilisée pour les thérapies contre les syndromes de stress post-traumatiques, la kétamine est utilisée en traitement d'urgence contre la dépression et le suicide... Plus récemment,

l'usage de casque de réalité virtuelle a été testé pour réduire la douleur en détournant l'attention des malades.

Toutes ces techniques de visualisation mentale, de concentration, de méditation ou d'ancrage sont désormais largement utilisées chez les grands sportifs, quelles que soient les disciplines, du football à la navigation (Greusard R., 2012 ; Demontrond et al., 2008). Elles sont même parfois présentées comme un précieux sésame pour tenter d'accéder au saint Graal : cet état de pleine puissance, synonyme de performance maximale, qui permet de littéralement se dépasser, de maîtriser la douleur... Pour autant, le sentiment de douleur nous protège. C'est un signal qui nous avertit que notre intégrité physique est menacée. Comment utiliser, exploiter les EMC dans ce qu'ils peuvent apporter de meilleur : gestion des douleurs chroniques, limitation des recours à l'anesthésie, aux anxiolytiques, accompagnement à la fin de vie, en limitant les risques ?

Alors que « la mise en état modifié de conscience » comme substitut à la prise de médicaments semble pouvoir apporter une réelle solution thérapeutique peu coûteuse, leur utilisation apparaît comme un véritable enjeu de santé publique.

Des perspectives de marché sans réglementation des pratiques

Autour de cette recherche d'états modifiés de conscience, toute une série d'acteurs a saisi des opportunités de marché pour en faire un « business » émergent. De nombreuses tribus d'Amazonie organisent des séjours pour touristes occidentaux en recherche spirituelle, avec prise d'Ayahuasca (cf. l'article de David DUPUIS,

(Le Monde des Religions, Mars-Avril 2019)).

Certaines nouvelles drogues de synthèse (Krokodil, MDMA, etc.), comme les phénéthylamines, les tryptamines, les cathinomes sont accessibles sur le darknet, et peuvent toucher un public plus large. Toutefois, la taille de ce marché est difficile à évaluer, du fait de son côté illégal. Le marché des drogues en France est estimé à 2,3 milliards d'euros (Ben Lakhdar C., Lalam N., Weinberger D., Octobre 2015). Les stages d'initiation au chamanisme ou

aux pratiques de méditation représentent également un marché émergent, que préfigurent probablement des initiatives pour le moment non-commerciales à caractère culturel et associatif (i.e. Festival du chamanisme, 2019). Une question est de savoir si les opportunités économiques nécessitent ou non, au-delà des besoins de connaissance, un encadrement réglementaire, afin d'éviter que les enjeux économiques prennent le pas sur la santé et le bien- être des populations qui les pratiquent.

2.2- DES RISQUES SUBSTANTIELS DIFFICILES À ÉVALUER EN L'ÉTAT

Le pouvoir de suggestion, l'impact de paroles, de respiration, d'images mentales suggérées à des patients, dans le cas de l'hypnose par exemple, sont une excellente illustration de ce que pourrait apporter la manipulation des états de conscience à des fins médicales. Bien entendu, elle porte aussi en elle les enjeux liés à la manipulation et donc finalement au libre arbitre. Des méthodes technologiques (applications sur smartphone, dispositifs sensoriels) investissent aujourd'hui ce domaine en proposant de modifier les états de conscience pour faciliter la récupération, la mémorisation, la relaxation.

Contrairement à l'utilisation de substances chimiques, associées à des habitudes qui peuvent être addictives et des conduites à risques, l'utilisation de sons, de lumières, de privation sensorielle, de biofeedback n'est pas régulée et peut aujourd'hui se diffuser dans une société toujours plus technologique. Doit-on réguler ces applications qui ont un impact potentiel sur le psychisme des utilisateurs? Quels sont les risques associés, et comment limiter ces risques le cas échéant? En particulier, les applications de biofeedback, promettant un Homme « augmenté », pourrait comporter des risques qui sont peu ou pas évalués à l'heure actuelle. Ce sujet se rapporte aux recherches sur les neurosciences qui tentent de comprendre les mécanismes fondamentaux qui sous-tendent le fonctionnement du cerveau et, en particulier, sa capacité à fonctionner en réponse à des stimulations sensorielles.

Sécurité et libre arbitre

En état modifié de conscience, le sujet reste conscient et, d'une certaine façon, maître de ses actions. Cependant l'importance d'un encadrement de qualité a été régulièrement rappelée par un certain nombre d'intervenants rencontrés. En effet, un accompagnement est nécessaire pour s'assurer que les périodes en EMC

ainsi que le retour à un état de conscience « normal » se déroulent correctement, même si chacun aura sa propre expérience.

En particulier, les médias rapportent quelques décès de touristes occidentaux liés à l'absorption de l'Ayahuasca en Amazonie. Toutefois, les témoignages recueillis (Nashoba C., 2012) mettent davantage en avant un manque de préparation ou d'accompagnement
plutôt qu'un effet létal en lui-même de la plante ingérée, dont les
vertus, révélées lors d'une utilisation maitrisée et encadrée, sont
reconnues depuis des siècles par les populations autochtones. De
même, Albert Hoffman, le découvreur du LSD, considère que si
cette substance n'est pas une drogue récréative, elle peut bénéficier à tout le monde, dans un cadre sécurisé et dans une optique
d'élévation de soi. (PsychoActif, 2019).

Il y a donc un enjeu important sur l'encadrement et l'accompagnement à ces pratiques. Toute proportion gardée, il faut par ailleurs, rappeler qu'en France, l'alcool tue 40 000 personnes par an, et le tabac un peu plus de 70 000.

Par ailleurs, les témoignages apportés soulignent tous que la démarche d'atteinte des EMC relève toujours d'une volonté de l'individu et ce, quels que soient les vecteurs choisis et la finalité recherchée. Toutefois, l'utilisation dans un cadre plus large de manipulations de masse ou encore de prises de pouvoir sur des individus n'est pas à exclure, même si à ce jour, aucun témoignage ne rapporte de tels phénomènes. Néanmoins, il faut noter que dans les années 1960, Albert Hoffman dénonçait le Projet MKUltra de la CIA qui administrait, à des fins de recherche, du LSD à des sujets non informés. Pour prévenir ces comportements déviants, un enjeu serait alors d'allier la sécurité du groupe et de la société, avec la liberté individuelle de chacun de s'adonner à de telles pratiques.



3-CONCLUSION

La quête d'états modifiés de conscience est une réalité anthropologique qui se manifeste au travers de nombreuses pratiques à l'échelle des groupes sociaux et à l'échelle individuelle. Les EMC, quels qu'en soient les formes et les objectifs affichés, constituent dès lors un enjeu de recherche à investir avec volontarisme pour en limiter les dangers potentiels (dopage, toxicomanie, manipulation, ...), en tirer le bénéfice social en particulier dans le domaine médical (hypnose en chirurgie ou l'accompagnement de la fin de vie...) et pour informer le public. Ces recherches doivent viser à éclairer les décideurs et s'accompagner de politiques publiques et de mesures visant à sensibiliser et accompagner les citoyens. Il s'agirait donc de développer la recherche pluridisciplinaire sur les EMC dans leur ensemble d'une part, en raison d'un principe de réalité qui fait qu'il y a de plus en plus de personnes qui recourent à ces états (et cela, même si aujourd'hui il est encore difficile de quantifier le phénomène), d'autre part, et surtout, par rapport aux potentiels sur la qualité de vie que pourraient avoir les personnes en recourant aux EMC et ce, dans des contextes très différents (forces armées, soins, performances, bien-être, création...). Le non financement observé des équipes scientifiques travaillant sur le

sujet des EMC laisse la porte ouverte à des discours non-scientifiques éventuellement guidés par les aspects purement mercantiles ou militants. Cependant, ne faudrait-il pas créer un cadre législatif rigoureux mais agile, afin d'autoriser les recherches sur des produits ou pratiques « déviantes » ? Il y a aussi des enjeux méthodologiques pour s'assurer de la riqueur des résultats obtenus. On pense notamment à la question des essais cliniques, dont la méthodologie actuelle (en double aveugle) a fait ses preuves dans de nombreux domaines, mais présente des limites dans un cadre où le couple encadrant-encadré a des liens forcément très étroits. Il pourrait être intéressant de mieux cerner les pratiques des essais cliniques dans le cadre de la recherche en psychiatrie, de recommander la plus grande prudence sur les protocoles d'études et de prôner une approche pluridisciplinaire. Le but de ces études scientifiques ne doit pas être seulement une recherche de preuve sur le pouvoir thérapeutique de telle ou telle méthode, mais aussi sur les effets à long terme et sur l'innocuité des pratiques. *A minima*, une veille sur les travaux menés dans les autres pays et sur les demandes sociétales doit être réalisée et aboutir à une évaluation de ces travaux.





Amato E.A. 2019. Séminaire commun IHEDN-IHEST. 14 03 2019.

Ben Lakhdar C., Lalam N., Weinberger D. 2015. *Estimation des marchés des drogues illicites en France*. s.l.: INHESJ, http://www.afpssu.com/wp-content/uploads/2015/11/synthese_ri_ad.pdf.

Bioy A. 2012. Hypnosis and pain: Current and perspective knowledge. Revue médicale suisse. 2012.

Bioy A., Wood C. 2013. *Hypnose, douleur et soins palliatifs.* Elsevier - *Médecine Palliative : Soins de Support - Accompagnement - Éthique.* 3, 2013, Vol. 12, pages 131-135.

-. 2006. Quelle pratique de l'hypnose pour les soins palliatifs ? Elsevier - Médecine Palliative : Soins de Support - Accompagnement - Éthique. Pages 328-332, 2006, Vol. 5, 6.

Demontrond et al. 2008. Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. s.l. : Staps, 2008/1 (n° 79), p. 9-21. DOI : 10.3917/sta.079.0009, 2008.

Festival du chamanisme. 2019. www.festival-chamanisme.com.

Greusard R. 2012. «La zone», le mystérieux état second dont rêvent les sportifs. L'obs. 2012.

Gueguen et al. 2015. Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose. s.l.: Rapport de l'INSERM, 2015.

Lapassade, G. 2018. Georges Lapassade ethnologue. Wikipedia. https://fr.wikipedia.org/wiki/Georges_Lapassade.

Le Monde des Religions. Mars-Avril 2019. Aux frontières de la conscience. 94.

Nashoba C. 2012. *L'Ayahuasca, la drogue Amazonienne qui tue chaque année plusieurs touristes en mal de sensations.* Mediapart. 24 09 2012. https://blogs.mediapart.fr/caro-nashoba/blog/240912/layahuasca-la-drogue-amazonienne-qui-tue-chaque-annee-plusieurstouris.

PIRSTEC. 2009. Rapport PIRSTEC n° 26 : *Recherche transdisciplinaire sur les hallucinations et autres états modifiés de conscience*. **PsychoActif. 2019**. *LSD*, *effets*, *risques et témoignages*. https://www.psychoactif.org/psychowiki/index.php?title=LSD,_effets,_risques,_ témoignages.

Zajonc, A. 2019. *Mind and Life institute.* https://www.mindandlife.org/.



Elias CANETTI ; *Masse et puissance,* 1966, Gallimard, France

Roger CAILLOIS; Des hommes et des jeux, 1985, Gallimard, France

Philippe De FELICE; Foules en délires, extases collectives, Essai sur quelques formes inférieures de la mystique; 1947 Albin Michel,

France

Georges LAPASSADE, La transe, Que sais-je, PUF, 1990.

Whilhem REICH; Psychologie de masse du fascisme, 1974, Payot, France





Pour en savoir plus www.ihest.fr

Institut des hautes études pour la science et la technologie Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation 1 rue Descartes, 75231 Paris cedex 05, France

L'IHEST est un établissement public à caractère administratif, sous la tutelle des ministères en charge de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, prestataire de formation enregistré sous le n° 11 75 42988 75. Ses formations sont référencées dans Datadock.