

# État modifié de conscience

Selon l'état et le paradigme de la recherche scientifique, un **état modifié de conscience** ou **EMC** (aussi appelé **état de conscience modifié** ou **ECM**) est un état mental différent de l'état de conscience ordinaire, « représentant une déviation dans l'expérience subjective ou dans le fonctionnement psychologique par rapport à certaines normes générales de la conscience à l'état de veille »<sup>1</sup>. Ainsi en est-il des rêves, états hypnotiques, hallucinations, transe, méditation, états mystiques, etc.<sup>2</sup>.

Selon l'ethnologue Georges Lapassade, les EMC « rassemblent 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 »<sup>3</sup>.

Par opposition aux maladies mentales, les états altérés sont transitoires. Ils sont le plus souvent auto-induits, mais peuvent apparaître spontanément dans certains cas<sup>4</sup>.

## Sommaire

**Investigations scientifiques**

**Première définition**

**Types d'EMC**

**Exemples**

**Notes et références**

**Voir aussi**

Bibliographie

Articles connexes

## Investigations scientifiques

Parmi les précurseurs, il faut citer le travail de William James au début du XX<sup>e</sup> siècle sur les expériences religieuses, le mysticisme et les conversions<sup>5</sup>. Par la suite, les courants dominants de recherche en psychologie, au premier lieu desquels le behaviorisme qui considérait que seul le *comportement* pouvait faire l'objet d'investigations sérieuses, ont eu un effet dissuasif sur les investigations scientifiques de ces phénomènes<sup>6</sup>. Leur étude scientifique a repris, puis connu un certain succès à partir du moment où ont été conduites des investigations d'universitaires sur les effets psychogènes du LSD dans les années 60. Parmi les chercheurs influents de cette époque qui ont traité du sujet, on compte Stanislav Grof, Abraham Maslow et Charles Tart. Les EMC sont un sujet d'étude important du courant de la psychologie transpersonnelle, un courant de la psychologie absent du monde universitaire français. Ce courant s'intéresse au développement de l'égo<sup>7,8</sup>, considéré comme une voie de transcendance. En Europe, la communauté intégrale consacre une part importante de son attention aux états modifiés de conscience, notamment à l'occasion de sa conférence biannuelle<sup>9</sup>.

Très récemment, les avancées des sciences cognitives et de l'imagerie cérébrale ont remis le sujet à l'agenda des scientifiques, notamment avec des investigations des corrélats physiologiques des états méditatifs et de la transe chamanique<sup>10</sup>.

## Première définition

Arnold M. Ludwig a proposé une première définition en 1966. « Un état modifié de conscience est tout état mental, induit par différentes procédures ou des agents physiologiques, psychologiques ou pharmacologiques, qui peut être reconnu subjectivement par l'individu lui-même (ou par un observateur objectif de l'individu) comme représentant un écart suffisant à l'expérience subjective ou au fonctionnement psychologique [habituel], en référence à certaines normes générales pour cet individu dans son état d'éveil alerte"<sup>11</sup>.

## Types d'EMC

Roland L. Fischer est un neuropharmacologue spécialiste des effets des hallucinogènes (LSD, psilocybine) et des études de la schizophrénie. Il écrit sur l'état modifié de conscience dans sa revue de 1971 parue dans *Science*<sup>12</sup> et ses articles suivants<sup>13,14</sup>.

Le chercheur Pierre Etevenon<sup>15,16,17</sup> distingue trois types d'états de conscience<sup>18,19</sup> :

- les états de conscience *naturels* désignant notamment le sommeil paradoxal qui correspond le plus souvent à un vécu de rêve ;
- les états de conscience *altérés*, regroupant les pathologies mentales et neurologiques, ainsi que les intoxications sous substances psychotropes<sup>20</sup> ;
- les états de conscience *modifiés*<sup>19</sup> volontairement<sup>21,22</sup> lors de méditations, relaxations, hypnose, yoga, transe chamanique ou mystique, etc. Dans les cas de pratiques spirituelles et corporelles, les pratiquants parlent couramment d'états de conscience « supérieurs »<sup>23,24</sup>. Pour l'anthropologue Fernand Schwarz, l'état modifié de conscience n'est qu'un moyen pour changer de plan de réalité, il est un outil et pas un état spirituel supérieur<sup>25</sup> mais cela reste une question ouverte tout comme la définition de la conscience.

On peut également citer les EMC provoqués à la suite de traumatismes physiques (accidents, pertes de conscience, fièvres, fatigue extrême, expérience de mort imminente).

Michael Winkelman identifie quatre « modes de conscience » différents : (1) le mode de veille (2) le mode de sommeil profond (3) le mode sommeil / rêve REM (4) le mode d'intégration. Selon ce cadre, de nombreux états modifiés de consciences (psychédéliques, hypnose, méditation, sophrologie etc.) sont considérés comme appartenant au mode intégratif<sup>26</sup>. Pour Winkelman, le mode intégratif signifie que ces états ont un effet « intégrateur » sur la cognition, c'est-à-dire qu'ils

permettent une meilleure communication entre les systèmes mentaux spécialisés par exemple dans la théorie de l'esprit, dans l'intelligence sociale ou l'histoire naturelle, etc.<sup>27</sup>. Grâce à cette intégration cognitive, l'état de conscience peut permettre à celui qui y accède de résoudre des problèmes sociaux complexes ou de mieux comprendre des phénomènes naturels par exemple.

Si les premiers modèles des EMC (par exemple, celui de Ludwig ou Tart) étaient « unidimensionnels » et opposaient simplement les états de conscience « normaux » aux états de conscience « modifiés », les modèles les plus récents (par exemple, celui de Lutz ou Hobson) sont « multidimensionnels », c'est-à-dire qu'ils considèrent qu'un état de conscience modifié peut être modifié d'une multitude de manières (à travers une multitude de dimensions)<sup>28</sup>. Selon ces derniers modèles, plutôt que d'opposer la conscience « normale » à la conscience « modifiée » il conviendrait donc plutôt de reconnaître que la conscience est caractérisée par une multitude de dimensions et que les états de conscience sont susceptibles d'avoir différentes valeurs sur chacune de ces dimensions.

## Exemples

- Channeling
- Expérience de mort imminente (*near-death experience*)
- Expérience psychédélique (sous drogue hallucinogène)
- Extase
- Hallucination
- Hypnose
- Orgasme
- Phénomène de déjà-vu
- Rêve lucide
- Sentiment océanique
- Somnambulisme
- Transe
- Trouble neurologique
- Voyage astral (sortie-hors-du-corps)
- Dhyāna ou samadhi dans le yoga et le bouddhisme et toute notion d'éveil spirituel

## Notes et références

1. Arnold Ludwig, cité par Abdelhafid Chlyeh, *La Transe*, Marsam Éditions, 2000, p. 73 (Extrait sur Google books (<https://books.google.fr/books?id=4qNgKMqHTaQC&pg=PA73>))
2. Définition de l'EMC sur Psychologies.com (<http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Etat-modifie-de-conscience>)
3. Georges Lapassade, *États modifiés de la conscience*, Éditions PUF, 1987
4. (en) Erich Studerus, Alex Gamma et Franz X. Vollenweider, « Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness Rating Scale (OAV) », *PLOS ONE*, vol. 5, n<sup>o</sup> 8, 31 août 2010, e12412 (ISSN 1932-6203 (<https://www.worldcat.org/issn/1932-6203&lang=fr>), PMID 20824211 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20824211>), PMID 2930851 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2930851>), DOI 10.1371/journal.pone.0012412 (<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0012412>), lire en ligne (<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0012412>), consulté le 11 novembre 2019)
5. *Les formes multiples de l'expérience religieuse. Essai de psychologie descriptive* : William James (lire en ligne (<https://www.décitre.fr/livres/les-formes-multiples-de-l-experience-religieuse-9782911525346.html>))
6. (en) « The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology », *Wiley Online Library*, 18 août 2013, p. 126-128 (DOI 10.1002/9781118591277 (<https://dx.doi.org/10.1002/9781118591277>), lire en ligne (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781118591277>), consulté le 11 novembre 2019)
7. (en) Cook-Greuter, « Postautonomous ego development: A study of its nature and measurement. (habits of mind, transpersonal psychology, Worldview). », *Thésis*, 1999 (lire en ligne (<https://psycn.et.apa.org/record/1999-95024-117>))
8. (en) Susanne R. Cook-Greuter, « Mature Ego Development: A Gateway to Ego Transcendence? », *Journal of Adult Development*, vol. 7, n<sup>o</sup> 4, 1<sup>er</sup> octobre 2000, p. 227–240 (ISSN 1573-3440 (<https://www.worldcat.org/issn/1573-3440&lang=fr>), DOI 10.1023/A:1009511411421 (<https://dx.doi.org/10.1023/A:1009511411421>), lire en ligne (<https://doi.org/10.1023/A:1009511411421>), consulté le 13 novembre 2019)
9. (en) « Integral European Conference » (<https://integraleuropeanconference.com/>), sur <https://integraleuropeanconference.com/>, 26-31 mai 2020 (consulté le 3 décembre 2019)
10. « Autour de la question - Pourquoi étudier la transe chamanique ? » (<http://www.rfi.fr/emission/20160412-pourquoi-etudier-transe-chamanique>), sur *RFI*, 12 avril 2016 (consulté le 11 novembre 2019)
11. (en) Arnold M. Ludwig, « Altered States of Consciousness », *Archives of General Psychiatry*, vol. 15, n<sup>o</sup> 3, 1<sup>er</sup> septembre 1966, p. 225–234 (ISSN 0003-990X (<https://www.worldcat.org/issn/0003-990X&lang=fr>), DOI 10.1001/archpsyc.1966.01730150001001 (<https://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1966.01730150001001>), lire en ligne (<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/489135>), consulté le 8 août 2020)
12. Roland Fischer. *A Cartography of the Ecstatic and Meditative States*. Science, 174, 4012, 897-904, 11/1971. Lien Google Scholar : <https://www.jstor.org/stable/1732750>, <http://www.wisebrain.org/papers/MapofMedEcstaticStates.pdf>
13. Fischer R. *Transformations of consciousness. A cartography. I. The perception-hallucination continuum*. Confin Psychiatr. 1975;18(4):221-44.
14. Fischer R. *Transformations of consciousness. A cartography. II. The perception-meditation continuum*. Confin Psychiatr. 1976;19(1):1-23
15. Biographie de Pierre Etevenon (<http://www.sgd-l-auteurs.org/pierre-etevenon/index.php/pages/Biographie>)
16. Jean-Georges Henrotte, Pierre Etevenon et Georges Verdeaux, « Les états de conscience modifiés volontairement », *La Recherche*, vol. 29, n<sup>o</sup> 3, décembre 1972, p. 1099-1102 (lire en ligne ([https://www.researchgate.net/publication/264760450\\_Les\\_etats\\_de\\_conscience\\_modifies\\_volontairement](https://www.researchgate.net/publication/264760450_Les_etats_de_conscience_modifies_volontairement)), consulté le 3 novembre 2020)
17. Pierre Etevenon, JG Henrotte et G Verdeaux, « Approche méthodologique des états de conscience modifiés volontairement », *Revue d'Electroencéphalographie et de neurophysiologie clinique*, vol. 3, n<sup>o</sup> 2, 1973, p. 232-237 (lire en ligne ([https://www.researchgate.net/publication/250753503\\_Approche\\_methodologique\\_des\\_etats\\_de\\_conscience\\_modifies\\_volontairement](https://www.researchgate.net/publication/250753503_Approche_methodologique_des_etats_de_conscience_modifies_volontairement)), consulté le 3 novembre 2020)
18. Pierre Etevenon et Bernard Santerre, *États de conscience, Sophrologie et Yoga*, Éditions Tchou, 2006
19. *Les états de conscience modifiés* (<http://www.revue3emillenaire.com/shop/en-kiosque/211-n127-les-etats-de-conscience-modifies.html>). Pierre Etevenon. 3emillénaire, N<sup>o</sup>127, 14-23, printemps 2018
20. Jean-Marie Lange, *Une introduction à la psychosociologie*, Éditions du Céfal, 2002 (présentation en ligne (<https://books.google.fr/books?id=MCRwwZT1K3gC&pg=PA48&dq=%C3%A9tat+modifi%C3%A9+de+conscience>)), p. 48
21. J.G. Henrotte, P. Etevenon, G. Verdeaux. *Les états de conscience modifiés volontairement*. La Recherche, 1099-1102, 29, décembre 1972, Paris
22. P. Etevenon, J.G. Henrotte, G. Verdeaux. *Approche méthodologique des états de conscience modifiés volontairement*. Rev. EEG Neurophysiol. clin. , 3, 2, 232 - 237, 1973. Paris
23. Anne-Marie Laporte-Castelnau, Brigitte Laporte-Darbans, *La gestion de soi : la voie nouvelle du management*, ESF (présentation en ligne (<https://books.google.fr/books?id=7Cak2MI7y00C&pg=PA109&dq=%22%C3%A9tat+de+conscience+sup%C3%A9rieur%22>)), p. 109
24. Georges Roux, *Le temps des plénitudes*, L'âge d'homme, 1993 (présentation en ligne ([https://books.google.fr/books?id=VpDtOJjtN\\_GUC&pg=PA9&dq=%C3%A9tat+de+conscience+sup%C3%A9rieur%22](https://books.google.fr/books?id=VpDtOJjtN_GUC&pg=PA9&dq=%C3%A9tat+de+conscience+sup%C3%A9rieur%22))), p. 9
25. Fernand Schwarz, *Des états modifiés de conscience au channeling* (Article en ligne) (<http://fernand.schwarz.free.fr/spip.php?article40>)

26. <sup>(en)</sup> Michaël Winkelman et Martin Fortier, « The evolutionary neuroanthropology of consciousness: exploring the diversity of conscious states across cultures. An interview with Michael Winkelman. doi:10.34700/krg3-zk35 », *ALIUS Bulletin*, vol. 3, 2019, p. 49-97 (DOI 10.34700/krg3-zk35 (<https://dx.doi.org/10.34700/krg3-zk35>), lire en ligne ([https://www.aliusresearch.org/uploads/9/1/6/0/91600416/alius\\_bulletin\\_3\\_v.29e-08-2019\\_.pdf#page=55](https://www.aliusresearch.org/uploads/9/1/6/0/91600416/alius_bulletin_3_v.29e-08-2019_.pdf#page=55)))
27. <sup>(en)</sup> Michael Winkelman, « Trance States: A Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis », *Ethos*, vol. 14, n° 2, juillet 1986, p. 174–203 (ISSN 0091-2131 (<https://www.worldcat.org/issn/0091-2131&lang=fr>) et 1548-1352 (<https://www.worldcat.org/issn/1548-1352&lang=fr>), DOI 10.1525/eth.1986.14.2.02a00040 (<https://dx.doi.org/10.1525/eth.1986.14.2.02a00040>), lire en ligne (<http://doi.wiley.com/10.1525/eth.1986.14.2.02a00040>), consulté le 7 juillet 2020)
28. Martin Fortier, « Pour une science de la diversité de la conscience: vers une redéfinition multidimensionnelle des états modifiés de conscience », *Intellectica*, 2017, p. 27-62 (lire en ligne (<http://intellectica.org/fr/pour-une-science-de-la-diversite-de-la-conscience-vers-une-redefinition-multidimensionnelle-des>))

## Voir aussi

---

### Bibliographie

---

- Charles T. Tart, *Altered States of Consciousness*, Wiley, New York, 1969
- Georges Lapassade, *Les états modifiés de la conscience*, PUF, Paris, 1987
- Pierre Etevenon et Bernard Santerre. *États de conscience, Sophrologie et Yoga*, Éditions Tchou, 2006
- Sébastien Baud, Nancy Midol, *La conscience dans tous ses états : approches anthropologiques et psychiatriques : cultures et thérapies*, Elsevier Masson, 2009
- Intellectica. *Les états modifiés de conscience : anciennes limites et nouvelles approches*. N° 67, 395 p., 2017/1

### Articles connexes

---

- |  |  |   |
|--|--|---|
| ▪ <a href="#">Conscience</a>                             | ▪ <a href="#">Méditation</a>                   | ▪ <a href="#">Roland L. Fischer</a>     |
| ▪ <a href="#">Corine Sombrun</a>                         | ▪ <a href="#">Neuroleptique</a>                | ▪ <a href="#">Rythme cérébral</a>       |
| ▪ <a href="#">Électroencéphalographie quantitative</a>   | ▪ <a href="#">Potentiel humain</a>             | ▪ <a href="#">Science et conscience</a> |
| ▪ <a href="#">État de conscience</a>                     | ▪ <a href="#">Psychologie transpersonnelle</a> | ▪ <a href="#">Transe</a>                |
| ▪ <a href="#">Institut suisse des sciences noétiques</a> | ▪ <a href="#">Réseau du mode par défaut</a>    | ▪ <a href="#">Trouble neurologique</a>  |
| ▪ <a href="#">Interprétation des rêves</a>               | ▪ <a href="#">Rêve</a>                         |   |