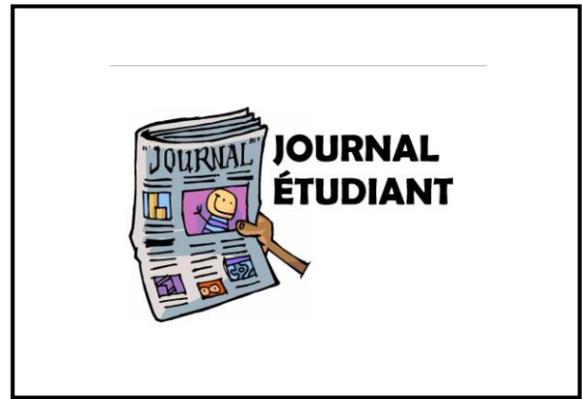


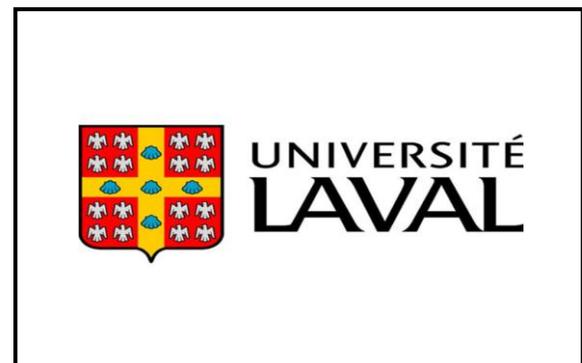
PSYCAUSE



PARAPSYCHOLOGIE



A.E.E.P.C.P.U.L



Éditorial

Par Vanessa Lapierre

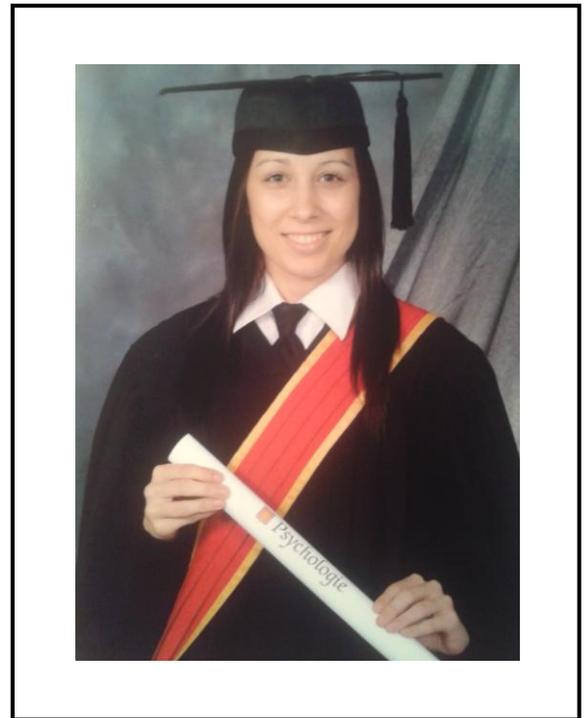
Voici la quatrième et la dernière édition du journal étudiant *Psycause* de l'année 2012-2013. Je tiens à remercier tous les membres de l'équipe du journal de leur bon travail et leur dévouement tout au long de l'année.

Pour cette édition, nous vous présentons différents articles reliés à la sphère paranormale de la vie ainsi qu'une entrevue assez intéressante avec un professeur de parapsychologie de la ville de Québec.

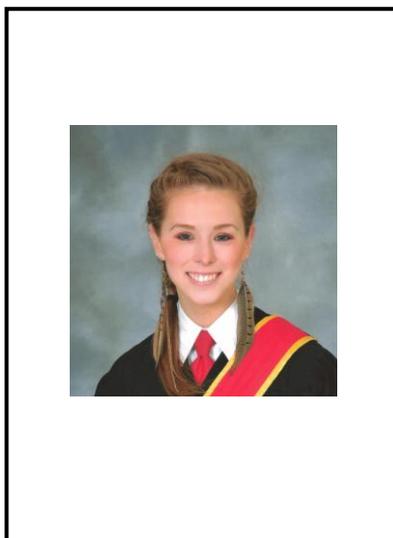
Je vous laisse sur quelques pistes de réflexion :

Quelle est la place de la parapsychologie dans la psychologie ?

Peut-on étudier la parapsychologie de façon rigoureuse ?



Un merci particulier pour la correction du journal

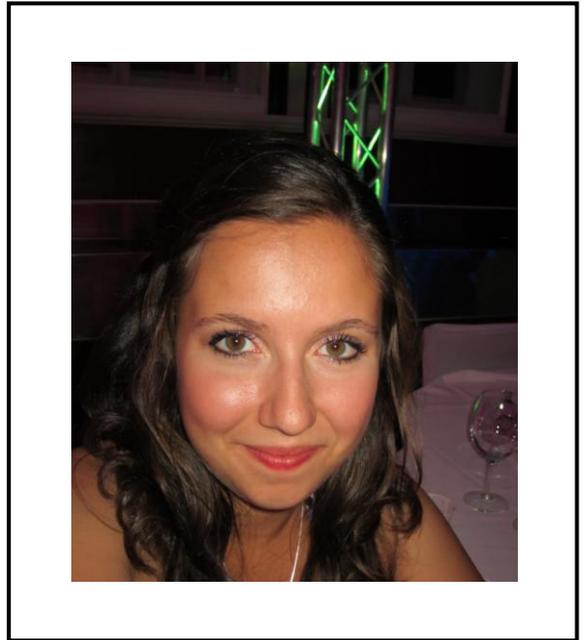


Le mystère des jumeaux

Par Anne-Sophie Duval

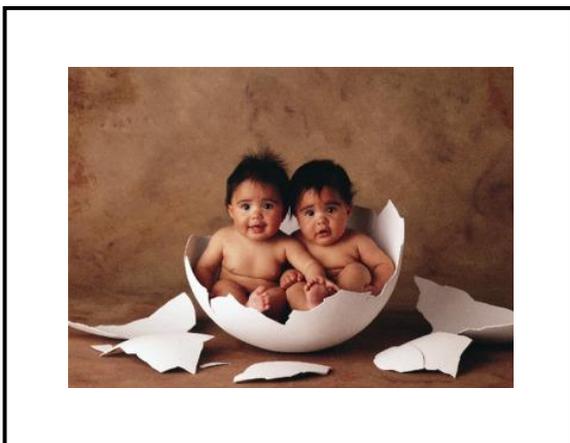
Petit rappel

Le premier élément que l'on doit distinguer lorsque l'on parle de jumeaux, c'est la différence entre les termes monozygote et dizygote. On distingue les vrais jumeaux (homozygotes) des faux jumeaux (hétérozygotes); les jumeaux monozygotes résultent de la fécondation de l'ovule par un spermatozoïde et que de cette fécondation se produit une séparation de l'œuf en deux parties identiques. Les jumeaux monozygotes possèdent donc exactement le même code génétique. Les jumeaux dizygotes, quant à eux, résultent de la fécondation de deux ovules par deux spermatozoïdes. Ces derniers ne possèdent donc pas le même code génétique. Ils sont simplement frères ou sœurs du même âge.



Les jumeaux et la télépathie

On entend souvent parler de jumeaux monozygotes séparés par des kilomètres qui s'engagent de manière similaires dans certaines activités, qui agissent en même temps sans s'être consultés, qui sont affectés par les mêmes maladies et les mêmes souffrances, qui manifestent des intérêts et des tendances du même ordre, etc.



Selon Ervin Laszlo : « *des liens interpersonnels, au delà du domaine sensoriel sont particulièrement fréquents chez les vrais jumeaux. Dans bien des cas, un des jumeaux ressent la souffrance qui affecte l'autre et ressent les traumatismes et les crises qui le touchent, même si la distance qui les sépare est d'une demi-circonférence terrestre ! C'est aussi ce que l'on observe chez les amoureux ou entre une mère et son enfant : innombrables sont les histoires de mères éprouvant une vive*

émotion alors que leur enfant est en grave danger ou subit un accident ! ».

Au début des années 90, une étude fut menée par l'Université de Bristol pendant un an sur la relation entre jumeaux et les perceptions extrasensorielles. Celle-ci a permis de soulever le fait que les jumeaux

possèdent une capacité plus grande que les non-jumeaux à penser exactement de la même manière. Lorsque les chercheurs demandaient aux jumeaux de choisir des images ou symboles à se "transmettre", les résultats obtenus étaient significativement supérieurs aux résultats recueillis auprès des non-jumeaux. Mais de là à en conclure que les jumeaux possèdent des capacités télépathiques, pas nécessairement...

Aussi, une recherche réalisée par Duane et Behrendt (1965) sur l'induction extrasensorielle avait fait penser que la réaction d'arrêt électro-encéphalo-graphique provoquée chez un jumeau monozygote déclenchait la même réaction d'arrêt chez l'autre jumeau de la paire considérée. Malheureusement, je n'ai pas trouvé de réplique de cette étude, on peut donc se questionner sur la généralisation des conclusions tirées de cette étude.

Néanmoins, on ne peut nier l'existence d'un nombre impressionnant et toujours renouvelé d'anecdotes décrivant des expériences parapsychologiques troublantes chez les jumeaux monozygotes. Cependant, plusieurs de ces correspondances pourraient être attribuables aux similarités relatives au code génétique, à l'éducation et à l'apprentissage. Bref, cela serait dû à une combinaison entre la génétique et l'environnement. Malgré cela, certaines restent difficilement explicables par les théories scientifiques modernes et laissent ainsi la place aux théories parapsychologiques.

Bref...

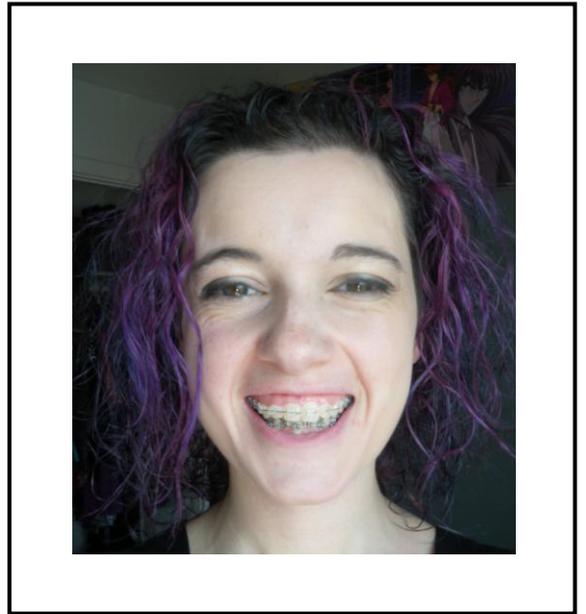
- Quand on examine les preuves en laboratoire, on trouve que les jumeaux monozygotes ont en effet des résultats significatifs en télépathie, mais pas significativement plus que les dizygotes. Plusieurs études rigoureuses ont échoué à montrer en ce domaine une supériorité des monozygotes sur les dizygotes.
- Il y a une tendance pour les parents et l'entourage à traiter les jumeaux monozygotes de manière identique. Un jumeau peut être confondu avec l'autre. Il est évident que de tels jumeaux peuvent ressentir cette pression qui les pousse vers une identification réciproque.
- Les jumeaux ont probablement une capacité télépathique naturelle, mais probablement pas à un plus fort degré que d'autres personnes. Avant de conclure que les jumeaux sont des télépathes à un degré exceptionnel, nous devrions considérer bien d'autres facteurs !

Tout cela me fait penser que le phénomène de télépathie chez les jumeaux est peut-être surestimé, sans pour autant que j'affirme son inexistence. Cependant, selon les résultats de recherches actuelles, il s'agit plutôt d'une réponse à un code génétique identique, doublée d'un nombre incalculable d'interactions identiques.

Êtes-vous télépathes?

Par Annie Lavoie

La télépathie, traditionnellement associée à la transmission de pensées, fait aujourd'hui l'objet d'une définition un peu plus précise – le terme *télé* pour distance, et *pathos* en Grec, qui signifie « expérience subie, émotion de l'âme ». La télépathie repose donc sur l'émotion, et émane de l'inconscient. Elle repose sur un transfert d'information entre deux personnes sans passer par les sens; c'est donc une des manifestations de la *perception extra-sensorielle (ESP)*. Elle est à distinguer de la *clairvoyance* (perception d'objets absents des sens), la *précognition* (perception d'événements futurs) et la *postcognition* ou *rérocognition* (perception d'événements passés – et non pas leur mémoire).



C'est probablement le phénomène paranormal qui a fait l'objet du plus grand nombre d'expériences scientifiques. L'expérience la plus connue est sans doute celle des cartes de Zener, utilisées par J.B. Rhine à l'université Duke dans les années 1930 – un ensemble de 25 cartes avec 5 symboles différents (étoile, rectangle, croix, cercle et ligne ondulée). Elles ont été utilisées pour tester une variété de phénomènes incluant la télépathie (voyance, psychokinèse – modification d'un tirage à distance). Ces expériences, répétées des milliers de fois, ont apportées beaucoup d'éléments de preuves sans toutefois conclure à l'occurrence du phénomène. Les critiques de ces expériences font souvent état d'analyses statistiques poussées démontrant son impossibilité.

Depuis, d'autres expériences étudient le phénomène, en particulier autour du sommeil, car la télépathie est plus fréquente lorsque la conscience se trouve réduite. Avec l'encéphalographie (EEG) et les mouvements oculaires rapides (REM), on a constaté que de nombreux rêves avaient un contenu « paranormal ». De plus, on utilise aussi le phénomène *Ganzfeld*, une technique de privation sensorielle qui produit un état similaire à la rêverie, afin d'étudier toute forme de phénomène psychique et de perception extra-sensorielle. La fréquence de celles-ci serait assez élevée au cours de ces expériences, mais les manifestations de télépathie sont toujours plus impressionnantes lorsqu'elles se produisent de façon spontanée, comme en témoignent de nombreuses histoires rapportées dont celle-ci :

En 1976, Mario Varvoglis s'est fait réveiller dans la nuit du 24 novembre par la voix de sa mère qui l'a appelé 2 fois par son prénom. Il s'est promené d'une pièce à l'autre, ne sachant que penser, cherchant d'où venait la

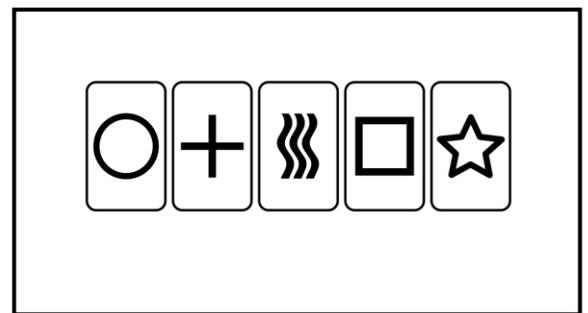
voix. Le lendemain matin, il fut réveillé par un coup de téléphone; une amie lui annonça qu'un tremblement de terre avait secoué la région où habitait sa mère.

On cite souvent la distance entre l'émetteur et le receveur comme critère pour parler de télépathie. Or, ce n'est pas toujours le cas; il y a souvent un décalage entre l'émission de l'information et sa réception. En général, le message atteint le receveur lorsqu'il est au repos, souvent la nuit.

Les recherches ont également suggérées qu'un sentiment de douleur ou de détresse serait l'élément déclencheur du processus télépathique, même si l'information communiquée n'est pas négative ou douloureuse. Les éléments qui sont le plus souvent communiqués sont des images, des idées, des noms ou des sentiments qui peuvent être incompris la plupart du temps. Le message peut être très clair, comme il peut prendre la forme d'une intuition ou d'une attente un peu vague. Le sujet émetteur peut communiquer de façon délibérée, ou spontanée. Bien entendu, on rapporte aussi de nombreux cas de télépathie avec une personne décédée. Les fantômes et apparitions seraient en réalité, une forme de télépathie.

Sans trop pouvoir l'expliquer, nous avons des preuves du phénomène telles que tous les cas recensés de visions de fantômes et d'apparitions, la population large d'individus qui rapportent une « impression d'être observés », sans oublier les nombreux médiums professionnels qui possèdent ce don – en écartant les fraudeurs bien entendu. On peut critiquer ces preuves comme ne pouvant pas être reproduites en laboratoire pour pouvoir être testées, car c'est un fait – la plupart des phénomènes paranormaux se produisent de façon spontanée, et on dirait que le fait même de produire des conditions expérimentales biaise ou annule le phénomène. L'étude sur le terrain reste donc à privilégier.

Qu'à cela ne tienne, tous les spécialistes intéressés par la question ont quand même émis des hypothèses, comme celle du rayonnement électromagnétique. En effet, notre corps émet de telles radiations; mais en plaçant un sujet émetteur dans une cage métallique qui bloque toute radiation, on n'a observé aucune diminution du phénomène. D'autres expériences ont également réfuté cette hypothèse. Les physiciens se sont même intéressés aux propriétés de la matière et de l'anti-matière pour tenter d'expliquer la télépathie et n'ont trouvé qu'un début d'explication. Pour l'instant, le mystère plane encore! Entre-temps, le test des cartes de Zener est disponible sur internet, pour ceux qui voudraient évaluer leurs dons. Bonne chance!



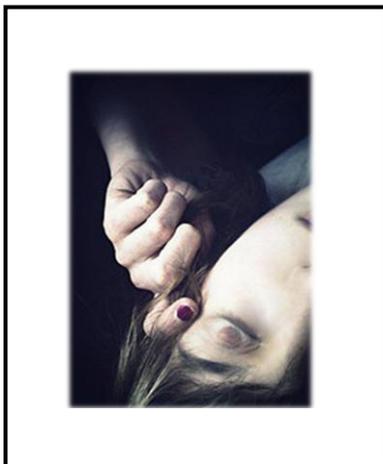
La Clairvoyance

Par Chloé Juneau-Speth

Les opinions sont diverses lorsque l'on traite de psychanalyse et la clairvoyance ne fait pas exception à cette règle. Trois types de pensées s'opposent sur le sujet, soit celle des psychanalystes, des « clairvoyants » et celle de ceux qui n'y croient pas.

La clairvoyance est une expérience extrasensorielle (PES), c'est-à-dire une expérience où l'esprit acquiert de l'information directe, sans que celle-ci ne soit passée par les sens ou par la logique. La clairvoyance fait référence à « la connaissance qu'a une personne d'un objet ou d'un évènement [...] ».

Du côté des psychanalystes, Carter a développé, à l'aide de ses expériences, la théorie du Sight-First afin d'expliquer les expériences extrasensorielles, dont la clairvoyance. Selon lui, les expériences extrasensorielles seraient un engagement continu entre un aspect dit actif, la psychokinèse, et un aspect dit inactif, la perception. Il s'agirait donc Carter n'est pas le seul d'expériences accessibles à tous. Il ne s'agit pas du seul psychanalyste à avoir tenté d'expliquer ces phénomènes. Brend J. Dunne et Robert G. Jahn ont étudiés la clairvoyance en demandant à des sujets de décrire une cible géographique éloignée où une personne se situait. Les expérimentateurs affirment que les individus connaissaient trop d'informations sur la cible pour que celles-ci soient dues au hasard. Les psychanalystes voient donc la clairvoyance comme un phénomène psychologique réel qui peut être prouvé à l'aide d'expériences.



D'un autre côté, il y a les « clairvoyants » qui croient aux expériences extrasensorielles, mais d'une façon différente. Ici, il est mentionné de personnes offrant souvent des consultations. Nous pouvons les voir sur internet, à la télévision, etc. Louise Vincent, clairvoyante et médium, affirme que la clairvoyance est plutôt un don inné : « Ce phénomène se manifeste chez celui qui a la maturité et se présente dans un moment tout à fait inattendu. Tout à coup la personne voit qu'elle vient de traverser une porte qu'elle ne connaissait pas et peut-être même vers laquelle elle n'avait pas d'aspiration particulière. Mais voici que les choses lui sont révélées ». Pour être

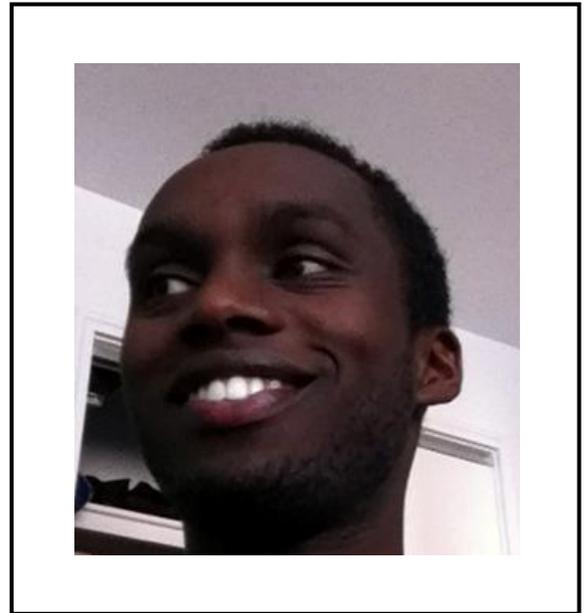
clairvoyant, la personne ayant un don doit posséder une grande capacité intuitive, doit éveiller sa conscience et doit se détacher de ce qui est autour d'elle ainsi que de ses émotions.

À l'opposé, il y a tous ceux qui ne croient pas en la parapsychologie et donc, à la clairvoyance : « l'existence de la perception extra-sensorielle n'a jamais été démontrée, ni dans la vie quotidienne ni en laboratoire. Les revendications de la perception extra-sensorielle s'opposent aux lois de la nature les plus connues et les plus testées ». En effet, la plupart voient dans les expériences menées en parapsychologies de nombreux biais qui affectent la validité de celles-ci. Le manque de logique et de preuves empiriques seraient donc signe que la clairvoyance et les autres formes d'expériences extrasensorielles ne sont pas réelles et ne méritent pas une attention sérieuse.

Survie de la conscience

Par Augis Kamana

Pour certains, la vie après la mort est ni plus ni moins une contingence; pour d'autres « tu es poussière et à la poussière tu retourneras » est la devise; et pour d'autres encore, incluant bon nombre de groupes religieux et spirituels, le corps et l'âme étant deux entités distinctes, au terme de l'enveloppe charnelle qu'est le corps, l'esprit continuerait d'exister. Mais qu'arrive-t-il réellement lorsqu'un individu meurt? Quelle est l'opinion scientifique à ce sujet?



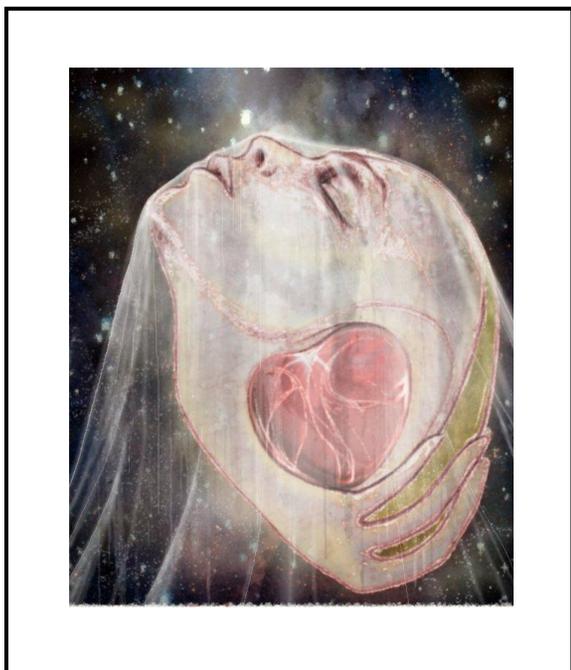
Bien que les études scientifiques sur « la vie après la mort » ne soient pas aussi abondantes que dans les autres domaines, des scientifiques affirment détenir des preuves que l'âme survit à la mort du corps, ce qu'ils désignent sous l'appellation de survie de la conscience.

Deux principales méthodes employées par les scientifiques pour étudier la survie de la conscience sont répertoriées. La première, adoptée notamment par le docteur Gary Schwartz de l'université d'Arizona, consiste en observation alors que la seconde serait des auto-rapports des gens ayant fait l'expérience imminente de la mort.

D'abord, l'observation du docteur Schwartz et son équipe concernait de gens qui consultaient des médiums pour « entrer » en contact avec leurs proches décédés. Partant de l'hypothèse selon laquelle il y a vie après la mort et que les médiums peuvent en effet entrer en contact avec les morts, le docteur Schwartz appelle succès et erreurs ou exactitude des « contacts » la méthode employée lors de ses observations. D'après cette dernière, le docteur et son équipe notent la précision selon laquelle les propos rapportés par les médiums tels que supposément émis par les défunts. Ainsi, les propos rapportés par les médiums seraient exacts à des pourcentages variant entre 80 et 90%. Le docteur Schwartz affirme qu'« il est impossible pour quelqu'un de deviner et d'être aussi exact. » Il soutient dès lors que la survie de la conscience doit bel et bien exister après la mort. De plus, cette même équipe aurait conduit des expériences similaires impliquant plusieurs médiums sous conditions contrôlées.

Ensuite, le docteur en philosophie et médecin américain Raymond Moody a popularisé, vers 1975, une autre approche pour « étudier » la vie après la mort. Il s'agit des NDE (Near-Death Experience ou Expérience de Mort Imminente). Cette approche consiste en une analyse des expériences telles que relatées par les gens ayant vécu une mort clinique durant un certain laps de temps et ramenés à la vie par la suite.

Dans cette même optique, le cardiologue hospitalier néerlandais, Pim Van Lommel, a réalisé une étude prospective sur 344 survivants d'arrêts cardiaques pour étudier la fréquence, la cause et le contenu des near-death experience (NDE). D'après cet analyse, les NDE seraient décrites comme étant un état altéré de la conscience où l'on éprouve divers sensations telles que la décorporation, des sensations de bien-être, la vision d'un tunnel, d'une lumière, des proches décédés, un défilement de sa propre vie, etc.



Ainsi, parmi les 344 patients, 282 d'entre eux ne se souviendraient pas de leur période d'inconscience alors que 62 rapportaient avoir vécu les sensations susmentionnées. De telles données viennent corroborer l'hypothèse selon laquelle l'âme survivrait à la mort du corps physique. Par ailleurs, un pourcentage quasi négligeable rapporterait qu'une telle expérience fut négative pour elle en ce sens qu'elle fut effrayante et troublante. Les opinions divergent quant à ce petit pourcentage. D'un côté, on avance qu'il se pourrait bien que cette expérience (si elle existe) consiste réellement en un bien être totale de la personne, mais d'un autre côté, on soutient que seuls les cas « positifs », les expériences agréables, soient présentées pour ne pas choquer et effrayer les gens en ce qui

concerne ce qui les « attendraient » après leur mort.

En conclusion, pour l'instant, rien n'est moins certain que la vie après la mort. Pour reconforter certains dans leur foi en l'éternité de l'âme, ou encore pour désarçonner les scientifiques qui persistent à croire que l'âme n'est rien d'autre qu'une élucubration du cerveau, ces expériences révéleraient une survie de l'âme après la mort cérébrale. Qu'en est-il vraiment? On s'en reparle dans l'au-delà.

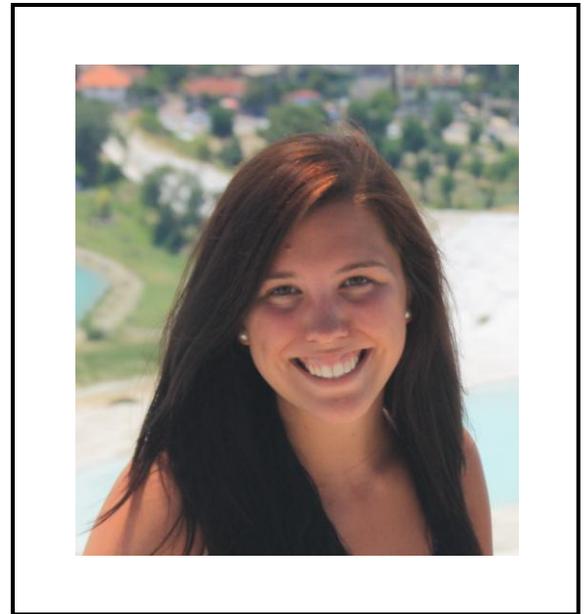
Raël, Moïse Thériault, L. Ron. Hubbard et tous les autres...

Par Caroline Dugal

Lors de mes recherches pour cet article, je tentais à trouver une définition officielle et surtout objective du mouvement des sectes. C'était impossible. Sur PsycNet, j'ai pu remarquer que les termes de l'index que l'on me proposait lorsque j'ai inscrit « sect » dans le moteur de recherche étaient, entre autres, « distress » « brainwashing » et « paranoia ». Sur le

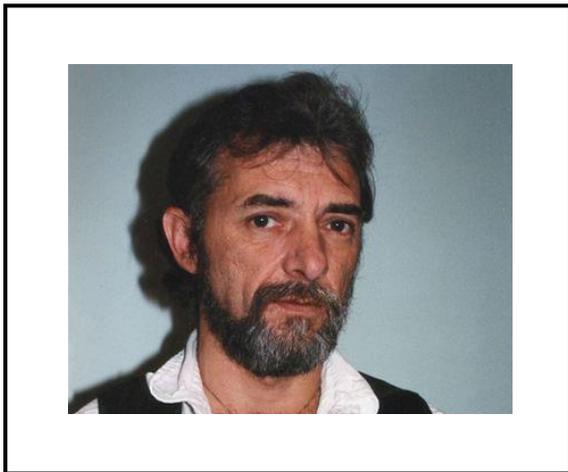
moteur de recherche Google, on m'envoyait sur des sites venant en aide aux victimes des sectes. J'avais droit à une définition incluant « viol psychique » et « destruction de la société ». C'est donc très compréhensible que nous ayons une image aussi négative des sectes dans une société où on adore exposer dans les médias toutes les histoires les plus horribles de notre monde. Toutefois, il faut comprendre une chose, malgré les histoires ignobles que l'on peut entendre sur ce type de mouvement religieux, une secte, selon Statistiques Canada, est à la base un groupe de personnes qui appartiennent à un même système de croyances. En ce sens, on ne peut pas critiquer ce en quoi les gens ont foi.

Cependant, là où la polémique entourant les sectes prend toute son importance est lorsqu'il est question de leurs méthodes d'endoctrinement et de leur façon de garder leurs disciples au sein de leur organisation qui sont parfois réellement horribles. La médiatisation du phénomène sectaire mise sur les suicides collectifs, la fraude, la pédophilie, la polygamie et les viols, car c'est principalement (et bizarrement) ce que la population aime savoir. Cependant, il faut quand même avouer que toutes ces atrocités n'ont pas été inventées par les journalistes, elles ont réellement existées. Pensons à tous ces groupes : le mouvement Raélien, l'Ordre du Temple solaire, l'Église de Scientologie, le Temple du peuple ou le gourou Roch « Moïse » Thériault. Tous ces



groupes religieux ont commis des choses horribles, mais ils existent ou ont existé pour une raison; certaines personnes en avaient besoin lorsqu'elles se sont fait endoctriner.

Dre Joahne Cyr, psychiatre dans le programme des troubles anxieux et de l'humeur de l'hôpital Louis-H. Lafontaine explique cela par le fait que « les gens en crise cherchent un sens à leurs souffrances et la spiritualité peut les apaiser ». De ce fait, la spiritualité et la religion peuvent offrir des ressources puissantes pour certaines personnes qui vivent des moments difficiles (Kallampally, Oakes, Lyons, Greer, et Gillespie, 2007). En effet, il a été démontré de nombreuses fois que la spiritualité est liée à la résilience et au bien-être subjectif (Greene et Conrad, 2002).



Dans le cas des sectes, comment est-ce que des milliers de personnes à travers le monde se sont fait endoctriner par tous ces gourous? La solitude, la quête de sens et le besoin de s'affilier sont peut-être des raisons assez importantes pour certains. Cependant, lorsqu'il est question de laisser tomber sa famille et ses proches, de démissionner de son travail et de donner tout son argent ainsi que son temps à une seule personne, quelles sont les raisons? Joe Navarro, un ancien agent du FBI ayant étudié la vie et le fonctionnement des gourous tels que Jim Jones et Joseph Di Mambro explique que ces

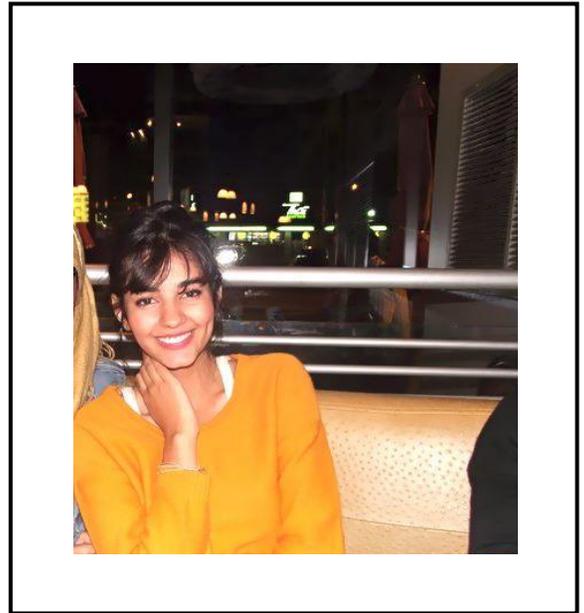
personnes présentent toutes un trait principal : le narcissisme pathologique. La grande majorité des gourous ont une croyance exacerbée qu'ils sont des êtres hors du commun, qu'ils ont réponse à tout et qu'ils doivent être vénérés. Tout cela peut être très impressionnant pour une personne qui rencontre un tel être et qui est un peu perdue dans sa vie personnelle. Le fait que les dirigeants de secte exigent une loyauté parfaite de la part de leurs adeptes et qu'ils refusent d'être remis en question permet aussi de garder leur pouvoir.

À la lumière de ce qui précède, je crois qu'il est important de garder une ouverture d'esprit à l'égard des sectes, comme avec toutes les religions, tout en restant un peu sur ses gardes lorsque que deux personnes cognent à notre porte pour nous dire qu'ils ont la réponse à tout nos problèmes.

Hypnose ou EMDR ?

Par Zineb Bahdine

1987, l'année où la technique du Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) vit le jour par Francine Shapiro. Cette méthode est surtout utilisée lors des traitements des états de stress post-traumatiques. Ces états se caractérisent par un trouble anxieux dont les symptômes se développent suite à un épisode traumatique, entraînant un stress considérable aux différents aspects de la vie de l'individu.



La technique du EMDR vint à Shapiro lorsque celle-ci se promenait près d'un lac. Une pensée tourmentait son esprit, et du coup, ses yeux ont commencé à bouger dans tous les sens et à grande vitesse. Avec cette technique du mouvement des yeux, cette pensée négative ne l'a plus jamais troublée.

L'EMDR consiste à faire revivre au patient le moment stressant et traumatisant qui a déclenché un état de stress post-traumatique. Une fois que le patient reprend conscience de la situation, le psychologue débute la stimulation bilatérale qui consiste à un mouvement de droite à gauche de doigt face aux yeux du client, lui demandant de suivre les mouvements du doigt (Shapiro, 1995).



Parallèlement, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fut souvent le choix numéro un lors des interventions chez un patient vivant un état de stress post-traumatique. La TCC permet au patient de décrire l'expérience traumatisante et de la revivre dans son imagination. Par la suite, le patient doit incorporer une pensée positive à la scène stressante, tout en continuant à suivre des yeux le doigt du thérapeute. Cette technique doit être appliquée pour chaque événement amenant un traumatisme à l'individu.

Une étude réalisée sur trente-six femmes, toutes des victimes de violence conjugale, démontre que les symptômes de stress post-traumatique baissent significativement lorsque les patientes sont confrontées à la thérapie EMDR qu'à celles traitées avec la psychothérapie éclectique. Les effets de la technique EMDR se sont maintenus durant les six mois suivant l'intervention.

Une autre étude, dirigée par Dr Wesselmann, affirme que la technique EMDR améliore l'attachement parent-enfant. La thérapie EMDR a réussi à améliorer le comportement et l'affect d'une jeune fille qui a vécu un traumatisme à l'enfance. Préalablement à l'assignation à la technique EMDR, la jeune fille a manifesté un score initial de 64 Child Behavior Checklist (CBCL) qui manifeste cliniquement un état borderline. Suite à 24 semaines de traitement EMDR, le fonctionnement de la jeune fille s'est amélioré à l'école ainsi que dans l'environnement familial. Les problèmes d'hygiènes, les éclats de cris, les mensonges ainsi que les comportements violents ont disparu. Son comportement est passé de borderline à cliniquement modéré, selon le CBCL, après seulement 12 semaines.

La thérapie du EMDR, bien qu'elle soit naissante dans le domaine de la psychologie appliquée, montre néanmoins un impact positif sur le traitement des symptômes du trouble d'état post-traumatique.

L'hypnose, est-ce que ça soigne docteur?

Par Manon Chevallier

L'hypnose a souvent eu bien mauvaise presse, surtout à cause de « l'hypnose spectacle » de Mesmer faisant faire presque n'importe quoi à presque n'importe qui, négligeant cruellement l'éthique et la dignité de ses cobayes.

Pourtant, l'hypnose a toujours été fondamentalement employée de façon thérapeutique, et ce depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Certains ne doutent plus de son efficacité, d'autres restent sceptiques. Dans cet article, nous nous intéresserons principalement à la facette thérapeutique de l'hypnose.

Est-ce que l'hypnose fonctionne pour tout le monde? Soigne-t-elle seulement les petits maux? Jusqu'à maintenant, il semble se dégager un certain consensus, elle permettrait de soigner des crises de panique, l'anxiété, les phobies, des cauchemars récurrents, des traumatismes de la sexualité, elle aiderait aussi à mieux gérer le stress ou la douleur (elle est d'ailleurs de plus en plus utilisée lors des anesthésies dans les hôpitaux). Cependant, elle ne permettrait pas de soigner certains problèmes plus graves comme les troubles de la personnalité ou les troubles psychiatriques telles la dépression ou les psychoses.



Pour bien comprendre le fonctionnement de l'hypnose, il faut savoir que « l'état hypnotique est un état de conscience modifié naturel entre la veille et le sommeil ». Nous vivons fréquemment de brefs états d'hypnose chaque jour, mais nous n'y prêtons pas suffisamment attention pour en prendre conscience. Par exemple, nous sommes en hypnose légère lors du passage de l'éveil au sommeil ou encore lorsqu'« on est dans la lune ». Ces états hypnotiques quotidiens suggèrent que l'hypnose est un mécanisme naturel chez les êtres humains. Certains rapportent même que cet état serait vital à notre bien-être psychique, un peu comme les rêves le sont.

L'hypnose se divise en trois niveaux, hypnose légère, moyenne et profonde, et c'est à ce dernier stade (se rapprochant le plus de l'état de sommeil) que le travail thérapeutique peut avoir lieu. Dans le cadre d'une thérapie, l'hypnose permettrait de trouver de nouvelles compétences cognitives et émotionnelles au moyen d'un changement d'état de la conscience. Elle permettrait au patient de découvrir ses propres ressources, et d'induire lui-même des changements en adoptant de nouveaux schèmes de comportements. Il est intéressant qu'elle soit orientée solution et ne se focalise pas sur les causes du mal-être, mais sur les moyens d'aller mieux! Nous sommes bien loin du mythe de l'hypnotiseur, qui ordonne et soumet une personne à sa volonté ou qui nous ramène dans nos traumatismes d'enfance.

Cependant, on peut se questionner quant à un éventuel effet placebo, le simple fait de croire que l'hypnose fonctionne pourrait-il expliquer les petits « miracles » engendrés pas celle-ci, comme l'arrêt soudain de douleurs ou de la cigarette? Il faut considérer ces réussites avec circonspection en considérant son décours temporel et observer s'il y a un réel gain, un réel bénéfice à long terme?



En tout cas, une chose est certaine, l'hypnose ne fonctionne pas chez tout le monde!

Y aurait-il alors des cerveaux récalcitrants? Selon une étude réalisée par Spiegel à l'université de Stanford, publiée dans *Archives of General Psychiatry*, un quart de la population ne serait pas sensible à cette forme de thérapie, et ce non pas à cause du type de personnalité du patient, mais plutôt à cause de son fonctionnement cognitif. Pour mieux comprendre cette étude, il faut savoir que l'hypnose fonctionne de façon à moduler l'activité dans les régions du cerveau associées à la concentration et l'attention. En fait, elle est une sorte de transe pendant laquelle la concentration d'une personne est exacerbée. L'hypothèse de cette étude stipule que la connectivité fonctionnelle entre le cortex préfrontal et le cortex cingulaire serait altérée pendant une séance d'hypnose, mais seulement chez certaines personnes.

Dans cette étude, des IRM fonctionnelles et structurelles des cerveaux ont été réalisées auprès de 12 adultes très facilement hypnotisables et de 12 adultes impossibles ou difficiles à hypnotiser. Trois voies du cerveau ont été particulièrement scrutées : le réseau du mode par défaut, activé lorsque le cerveau est inoccupé; le réseau de contrôle exécutif, utilisé pour les prises de décisions; et le réseau de la saillance, nécessaire pour décider ce qui est le plus important entre deux choses. Les résultats ont montré que l'activité du réseau du mode par défaut était normale chez tous les participants. Par contre, une plus forte coactivation entre le réseau de contrôle exécutif (cortex préfrontal) et le réseau de saillance (correspondant au cortex cingulaire, qui rappelons le est spécialisé dans la concentration et l'attention) a été observée chez les participants fortement hypnotisables. Ce qui n'était pas le cas chez les personnes difficilement hypnotisables.

Il semble donc que l'hypnose est une thérapie brève efficace (mais pas pour tout le monde) et seulement pour des problèmes « faibles » à « modérés ». Concernant le traitement des troubles mentaux par l'hypnose, de gros progrès restent à faire.

Pour vous faire une idée, le plus simple serait peut-être d'essayer par vous-mêmes. Il existe de nombreux exercices d'autohypnose à générer seul.

Mais là encore un autre débat commence, quel type d'hypnose vous conviendrait le mieux?

Bouger un objet par la pensée, est-ce réellement possible?

Par Marie-Claude Parent

Serons-nous capables de répondre à cette question avec certitude? Les phénomènes de la parapsychologie rendent les gens très sceptiques. Plusieurs d'entre vous ont probablement déjà regardé ou entendu parler du film *Carrie*, où une fille très solitaire a un don de télékinésie. Ce film a fait fureur et a incité plusieurs personnes à faire des recherches sur Internet après le visionnement de celui-ci. Une des disciplines de la parapsychologie est la psychokinésie qui permet de manier



l'énergie et la matière. Celle-ci englobe la télékinésie qui signifie le pouvoir de déplacer un objet uniquement par la pensée. Il y a aussi la photokinésie (obscurité/lumière), la pyrokinésie (enflammer quelque chose), la cryokinésie (geler l'eau), etc.

En psychologie, le dualisme est un concept très controversé puisqu'il consiste à dire qu'il existe des forces immatérielles qui ont un pouvoir causal sur le monde. La psychologie scientifique a largement dépassé celle spirituelle. Cependant, le concept de dualisme est appuyé par la télékinésie. Malheureusement, très peu de recherches sont émises en ce qui a trait à la télékinésie dictée souvent de phénomène paranormal. Lorsqu'on parle de ces phénomènes, les gens se divisent habituellement en deux catégories, soit les sceptiques ou les naïfs, alors il n'est pas vraiment possible en étant objectif de savoir si la télékinésie est réellement plausible ou si c'est un mythe.



Bref, les phénomènes de la parapsychologie, telle que la télékinésie, sont très mitigés dans les études. La volonté de faire bouger quelque chose peut-elle vraiment déjouer la physique? Les illusionnistes font des lévitations, etc., mais il y a très souvent un truc derrière tout ça. C'est une des raisons qui font que la télékinésie n'est pas tellement reconnue comme étant scientifique. Donc, pour répondre à la question si nous pouvons

faire bouger un objet uniquement à l'aide de la pensée, il suffit de créer son propre jugement critique et malgré tout, de rester ouvert sur les phénomènes paranormaux. Qui sait, peut-être un jour verrez-vous quelque chose qui vous semble anormal?

À la frontière de la mort

Par Sara-Ève Nadeau

Mystérieux, intrigant et inconnu sont des termes qui décrivent bien l'état des connaissances actuelles sur l'expérience subjective de la mort. Ceux qui peuvent témoigner de ce phénomène ont inévitablement été à la frontière de la mort et en sont revenus emplis de souvenirs. Ceci est connu sous le nom d'expérience de mort imminente. Cet article vise à faire le topo de ce phénomène et des théories « biologiques/psychologiques » qui en découlent.



Bien des questionnements entourent la mort. Y a-t-il une vie après la mort? La présence d'un paradis, d'un dieu? Est-ce que l'esprit est séparé du corps? Agrillo (2011) s'est intéressé à rassembler les connaissances sur le sujet issues de différentes recherches. D'abord, les sciences s'intéressent depuis peu à ce phénomène quelque peu mystique qui était considéré plutôt comme appartenant au domaine de la théologie. L'expérience de mort imminente fait référence à l'expérience temporaire des étapes précoces de la mort caractérisée par un état de conscience particulier. Les individus concernés rapportent des expériences subjectives similaires telles que la vue d'un tunnel, d'une lumière claire ou de proches décédés. Ils vivent aussi une impression mystique ou d'entrer dans un nouveau monde, d'avoir atteint un point de non-retour et même des expériences extracorporelles (impression d'être détaché de leur corps). Pour certains, l'expérience s'est avérée plaisante et bénéfique ce qui améliore leur vision de la mort et pour d'autres c'est plutôt l'inverse. À travers les cultures, on rapporte des expériences similaires chez les jeunes comme les plus vieux. Cependant, il y a des différences évidentes selon la culture et les attentes de l'individu.

Des études tentent de mieux comprendre ce qui se produit dans les processus précoces de la mort et leurs sujets idéaux s'avèrent être les victimes d'arrêts cardiaques. Ceux-ci répondent aux critères de la mort clinique pendant quelques secondes à plus d'une dizaine de minutes, moment durant lequel la circulation sanguine cesse ce qui prive le cerveau d'oxygène. Plusieurs scientifiques expliquent l'expérience vécue par l'état d'anoxie, qui est la diminution de quantité d'oxygène disponible dans les cellules. Cet état critique fait libérer de l'endorphine et stop l'inhibition du cortex, ce provoque une sensation de bien-être et la perception d'un tunnel. D'autres chercheurs soulèvent les hypothèses que les effets sont dus au manque d'oxygène dans le sang, à la présence anormalement élevée de dioxydes de carbones dans le sang, à une production massive de glutamate, à l'effet des circuits sérotoninergiques ou encore à la production d'agents hallucinogènes comme la kétamine et la phencyclidine. Ce qui nous fascine tant, les expériences

mystiques et religieuses, pourrait provenir du lobe temporal. Le système limbique, pour sa part, serait plutôt associé à l'effet de « défilement de la vie ». Des chercheurs pensent même que le sommeil MOR (mouvement oculaire rapide) aurait un rôle à jouer. On peut aussi se questionner sur ce qui est rapporté par les sujets, puisque le cerveau, au moment de la mort imminente, pourrait être trop instable pour encoder et représenter l'expérience vécue. Le cerveau aurait tendance à interpréter les informations qu'il reçoit afin d'avoir du sens et agirait de la sorte pour palier à ce moment d'instabilité. Il n'est pas non plus exclu que les participants forment de faux souvenirs.



Somme toute, les théories scientifiques sont aussi diversifiées que les expériences subjectives de mort imminente et les sciences sont encore loin d'être à même d'expliquer les mystères de ce phénomène et encore moins d'inférer ce qui suit.

Entrevue avec Pierre Cloutier

Par Stéphanie Fortier

Pierre Cloutier, homme d'expérience et polyvalent, enseigne présentement au Cégep de Sainte-Foy. En plus d'enseigner les cours *Initiation à la psychologie* et *Activité d'intégration en psychologie*, il est un des rares professeurs à donner un cours de parapsychologie. Tout au long de la session, le but n'est pas de faire des étudiants des sceptiques ou des convaincus, mais bien de développer leur sens critique par rapport aux phénomènes paranormaux. Or, ce n'est pas tout. Monsieur Cloutier est aussi à ses heures auteur, grand voyageur, musicien et habile magicien! Voici donc un résumé de l'entretien que j'ai eu la chance d'avoir avec ce professeur passionné :



Je lui ai d'abord demandé : « Pourquoi la parapsychologie? C'est-à-dire, qu'est-ce qui vous a amené à vous y intéresser? »

Il m'a répondu que c'était d'abord la curiosité. Cela lui semblait fascinant, intéressant et il cherchait à distinguer le vrai du faux. Il se demandait aussi pourquoi ça s'appelait parapsychologie. En d'autres mots, est-ce que ça touche réellement la psychologie; si oui, jusqu'à quel point la psychologie est-elle liée aux phénomènes paranormaux. Il voulait par ailleurs explorer l'aspect méthodologique, utiliser son esprit critique et vérifier si le hasard pouvait permettre d'expliquer la plupart des choses. De plus, il ne faut pas oublier qu'il était déjà magicien à l'époque. Ainsi, il s'y connaissait bien en matière d'illusions, ce qui l'aidait énormément à distinguer le vrai du faux.

De là, je lui ai posé : « Y a-t-il un aspect ou encore un sujet qui vous fascine plus qu'un autre dans ce domaine? »

Effectivement, un sujet en particulier l'intéresse davantage et c'est la psychokinésie et tout ce qu'elle englobe. De manière plus explicite, il est important de vous informer que la psychokinésie est toute activité mentale

(pensée, force de l'esprit) qui permet soit le déplacement, soit la déformation d'un objet. Puis, tout cela doit se faire sans contact.

Ensuite, pour revenir à la première question, je me suis lancée avec ceci : « Justement, quel est le rôle précis de la psychologie dans les phénomènes paranormaux? »

Monsieur Cloutier est venu à la conclusion que la psychologie a trois principaux rôles dans la psilogie (synonyme de parapsychologie). Premièrement, la psychologie nous aide à comprendre pourquoi certains types de personnalité, plus que d'autres, ont tendance à être plus facilement convaincus ou sceptiques. Deuxièmement, la méthodologie utilisée en psychologie, qui permet d'affirmer que cette dernière est une science, doit être reprise dans la parapsychologie. Finalement et dernièrement, la psychologie aide dans l'interprétation. Plus précisément, imaginons une situation où il y a cinq personnes dans une pièce. Parmi ces individus, un seul rapporte avoir vu ou entendu des phénomènes paranormaux. On peut par conséquent se poser

comme question : « Est-ce que cette personne souffre de troubles psychologiques? » Un bon exemple de trouble qu'on retrouve sur l'axe 1, qui pourrait expliquer pourquoi un individu perçoit quelque chose appartenant au surnaturel, est la schizophrénie. Puis, si la personne ne semble pas avoir aucun trouble psychologique, il est alors possible qu'elle soit peut-être plus sensible à certaines choses que ses compagnons.



À présent, voici ma quatrième question : « Comment la parapsychologie est-elle vue par les autres chercheurs qui ne sont pas spécialisés dans le domaine? Peut-on dire qu'elle est une science? Quelles sont les critiques fréquentes que vous recevez? »

Les gens la considèrent souvent comme une pseudoscience contrairement à la psychologie qui est aujourd'hui reconnue comme une science au même titre que la chimie ou encore la physique. Lorsqu'on dit pseudoscience, c'est dans le sens où elle se prend pour une science, ou du moins essaie d'en être une. Néanmoins, elle ne pourra jamais réellement en devenir une à cause du sujet qu'elle étudie. En effet, la parapsychologie est peu quantifiable et plusieurs recherches manquent de rigueur scientifique. Cela fait en sorte qu'elle perd de sa crédibilité et la non-existence de preuves tangibles n'aide en rien. Mis à part l'absence de preuves, on reproche aussi souvent à la parapsychologie que lorsqu'on trouve des résultats significatifs, on ne peut jamais complètement exclure le hasard ou une autre explication naturelle.

Autre question pertinente : « Quelle place croyez-vous que la parapsychologie prendra dans l'avenir? »

Elle va probablement rester comme elle est aujourd'hui : marginale. En effet, monsieur Cloutier croit qu'il y aura toujours un certain nombre de personnes qui vont s'intéresser à la psilogie, puisque ça sort de l'ordinaire. Il

ajoute que selon les époques et les découvertes, l'intérêt fluctue. Cela fait plus de 30 ans déjà qu'il touche à ce domaine et ça a toujours été ainsi.

Puis, un autre point qui m'intriguait : « Que pensez-vous du phénomène de l'heure Messmer? »

Monsieur Cloutier dit que cela est indirectement relié. Il considère l'hypnose de scène, celle que pratique Messmer, comme étant une façon d'attirer les foules et de soutirer de l'argent d'un public. Par contre, l'hypnose thérapeutique est beaucoup plus intéressante selon lui. Bref, ce que fait Messmer peut sembler fascinant, mais pour ce professeur cela n'a pas la même ampleur et la même pertinence que quelqu'un qui empêche une personne de ressentir de la douleur grâce à la suggestibilité lors d'une opération, par exemple.

Finalement, j'ai osé lui demander s'il se qualifiait plutôt comme un sceptique ou un convaincu.

En toute honnêteté, monsieur Cloutier a avoué que lorsqu'il a commencé à enseigner le cours de parapsychologie, il était plutôt d'une tendance convaincu. Cependant, avec le bagage qu'il a acquis, avec l'expérience, et la connaissance de la magie, il a maintenant une forte tendance sceptique. Des cas comme ceux d'Uri Geller et Jean-Pier Girard n'aident en rien à sa perception des choses puisqu'il s'avère que ces derniers ne sont en fait que des fraudeurs. Bien entendu, il laisse une petite porte ouverte. Les cas Rosenheim et le fameux Matthew Manning, par exemple, restent des mystères puisque les explications naturelles ne semblent pas suffisantes pour expliquer certains phénomènes jusqu'à maintenant.

Nouveaux membres de l'AEEPCPUL!!!

Je vous présente les nouveaux membres de l'AEEPCPUL élus le 2 avril dernier.

Présidente : Dominique Caron

Secrétaire Générale, Vice-Présidente : Stéphanie Fortier

Trésorière : Claudie Ouellet

Coordonnatrice aux Communications : Éloody Ross-Lévesque

Le ou la Représentant-e des 1ères années : À déterminer l'an prochain (Automne 2013)

Représentante des 2es années : Claudine Levesque

Représentante des 3es années : Audréane Bertrand-Danjou

Représentantes aux activités pédagogiques du

Fonds d'Investissement Étudiant : Sabrina Sirois et Marie-Pier B. Tremblay

Représentants Externes : Marc-Andre Bouchard et Pierre-Yves Bergeron

Représentante Interne : Laurie Ouellet

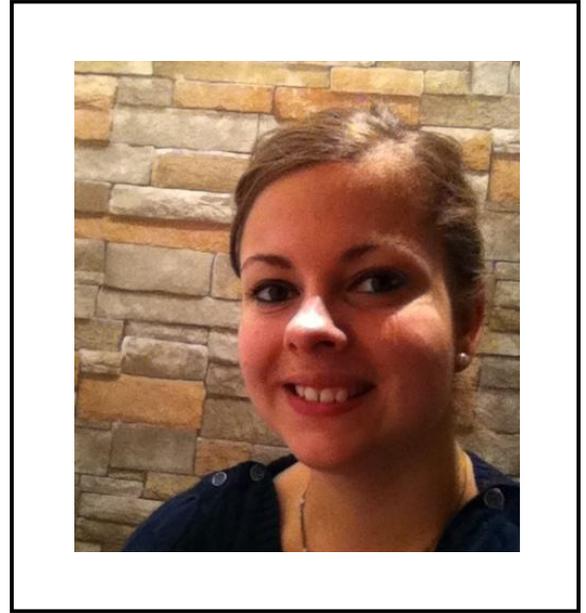
Coordonnatrice aux activités Socioculturelles : Frédérique Labbé

Chronique culinaire

Par Sabrina Faleschini

Quand Harvard produit des muffins...

Par un simple hasard, je suis tombée sur une petite mine d'informations concernant la nutrition. Il s'agit de *Nutrition Source*, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>, un type de portail en ligne sur la nutrition *made in Harvard!* Oui, oui, la réputée université! Une grande liste de sujets touchant la nutrition y sont abordés : le sel, l'alcool, le beurre versus la margarine, l'exercice, le poisson, les régimes, les vitamines, ce site est débordant d'informations de tous genres touchant de près ou de loin la nourriture! C'est une bonne façon d'aller s'y informer que ce soit pour démentir certains mythes ou croyances alimentaires ou encore pour essayer de bonnes recettes santé.



Justement, nous sommes dans une chronique bouffe, j'attire donc votre attention sur la belle liste de recettes pouvant dépanner sans contredire les étudiants de psychologie qui entameront bientôt leur fin de session : muffins aux bleuets moelleux, poitrine de poulet romarin et citron, thé glacé aromatisé au citron, au concombre et à la menthe, salade de légumineuses au riz sauvage, guacamole, pesto, hummus et autres!

Je vous invite donc à visiter ce site et à essayer cette recette de muffins aux bleuets!

Muffins aux bleuets façon *Harvard*

(Pour 18 petits muffins ou 12 un peu plus gros)

Ingrédients

- 1 t. de farine de blé à pâtisserie
- 3/4 de t. de farine tout usage
- 1/4 de t. de farine d'amande
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de zeste d'orange
- 2 t. de bleuets frais
- 2 gros œufs
- 1 1/4 t. de babeurre
- 1/2 t. de cassonade
- 6 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- 1/2 c. à soupe de vanille

Instructions

Dans un grand bol, mélangez les farines, la poudre à pâte, le sel, le bicarbonate de soude et le zeste d'orange. Ajoutez les bleuets frais et mélangez délicatement de façon à les enrober de farine.

Dans un autre bol, battre légèrement les œufs puis ajouter le babeurre, la cassonade, l'huile de canola, le jus d'orange et la vanille.

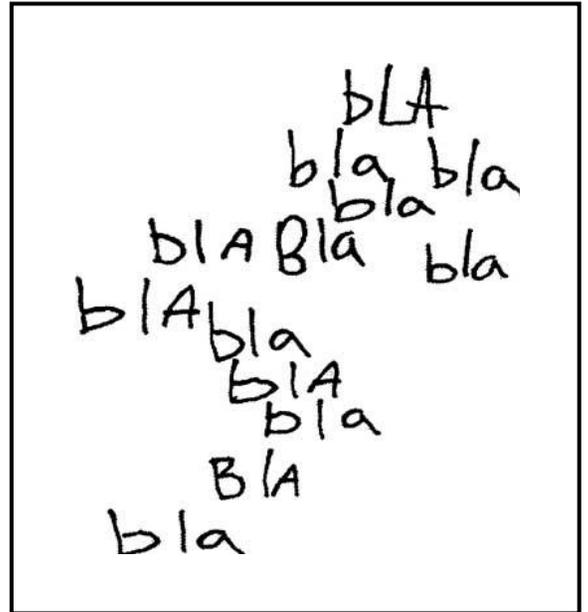
Ajouter les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la farine soit bien incorporée. Ne pas trop mélanger ni passer à la mixette.

Diviser le mélange en 18 portions. Cuire dans un four préchauffé à 400 °F pendant 12 à 14 minutes. Dégustez!

Vox Pop

Que pensez-vous de la parapsychologie ?

« J'ai eu le cours "Parapsychologie" au cégep de Ste-Foy... Honnêtement, je pense que c'était plutôt un cours de paranormal. Je ne crois pas tellement au paranormal et aux phénomènes inexplicables, donc je peux dire que j'étais assez sceptique en commençant le cours qui se devait être un apprentissage d'un regard critique sur les phénomènes paranormaux. Eh bien, je suis encore plus sceptique aujourd'hui! C'était un cours amusant en soi où on regardait des vidéos de poltergeists et de fantômes, mais je ne peux pas dire que ça m'intéresse particulièrement surtout que je n'y crois pas tellement. »



« Personnellement, je trouve intéressant d'en entendre parler, mais je n'y crois pas tellement... »

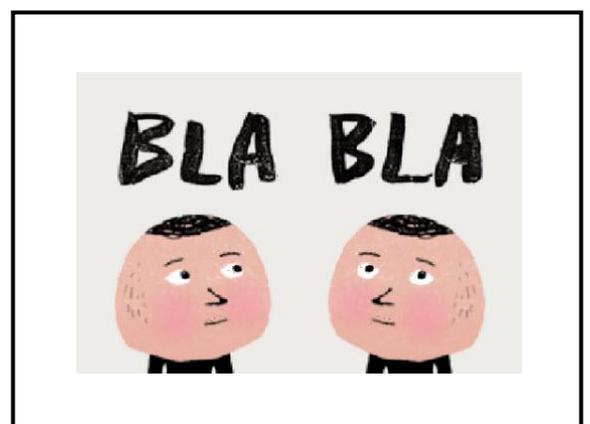
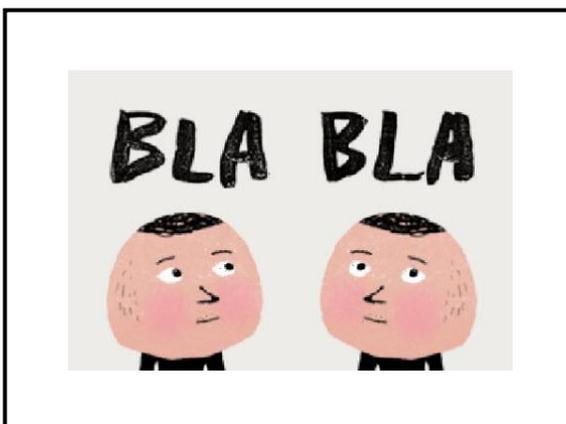
« Il n'y a que très peu de laboratoires de recherche dans le monde qui étudient ce genre de phénomènes, mais personnellement je trouve ça fascinant! ex: les expériences de mort imminente! J'aimerais ben ça lire un article la dessus dans le Psycause ! »

« Moi j'aurais bien aimé avoir un Psycause sur les trucs "anormaux" en général...aussi des capacités du cerveau inusitées (mémoire incroyable, des personnes qui font des calculs mentaux fous en 1sec, ya une fille qui est capable d'écrire des textes différents avec ses 2 mains en mm temps, des trucs de mm). C'est une idée comme ça ! »

« Pour la parapsychologie, pour que ça puisse m'intéresser (puisque je n'y crois pas du tout), il faudrait que ça soit abordé du point de vue de pourquoi ça fascine, les causes possibles (autres que le Psi) qui pourraient expliquer certains phénomènes, les études qui ont été effectuées et leurs résultats, etc. Donc, que ça soit abordé avec un esprit critique... »

« Oui je connais ça et je trouve ça intrigant et intéressant, mais je me méfie beaucoup de tout ce qui se dit, car je sais qu'il y a énormément de charlatanisme dans ce domaine! J'ai suivi un cours de parapsychologie au cégep de Ste-Foy qui m'a appris à mieux utiliser mon esprit critique quand il est question "d'esprits" et à ne pas croire tout ce qui se dit! »

« Tous ceux qui ont vu Ghostbusters savent que Bill Murray a un doctorat en parapsychologie »



Horoscope Monsieur 3^e œil

Bélier : Votre gentillesse pourrait finir par nuire à vos études. Diminuez un peu vos heures de bénévolat et commencez à étudier pour vos examens finaux.

Taureau : Certes, il est plaisant de penser au beau temps qui arrive et au fabuleux voyage que vous avez prévu. Mais, vous devriez arrêter de magasiner un nouveau maillot de bain et investir davantage dans de la lotion solaire.

Gémeaux : Le manque de sommeil commence à se faire sentir autour de vous. Amis et famille vous trouvent de plus en plus irritable et s'inquiètent pour votre santé. Pensez un peu plus à vous et dormez plus.

Cancer : Le printemps vous rend de bonnes humeurs et cela se ressent. Votre sourire est contagieux, alors faites-en profiter ceux qui ont le moral plus bas. Ils vous en seront reconnaissants.

Lion : Tout le monde vous trouve irrésistible. C'est le moment idéal pour aller au Scandal et faire de nouvelles rencontres. Faites toutefois attention à la bière, vous savez qu'elle ne vous réussit pas toujours.

Vierge : Votre couleur est le bleu. N'hésitez pas à en porter tous les jours; la personne qui fait battre votre cœur vous trouvera plus jolie qu'à l'habitude... à moins qu'elle ne préfère le rouge.

Balance : Arrêtez de vous poser des questions à propos de votre couple. Ayez un peu confiance en l'être aimé et vous verrez que tout ira pour le mieux. Cela ne signifie pas de le négliger : un souper romantique ou une sortie au cinéma font toujours plaisir.

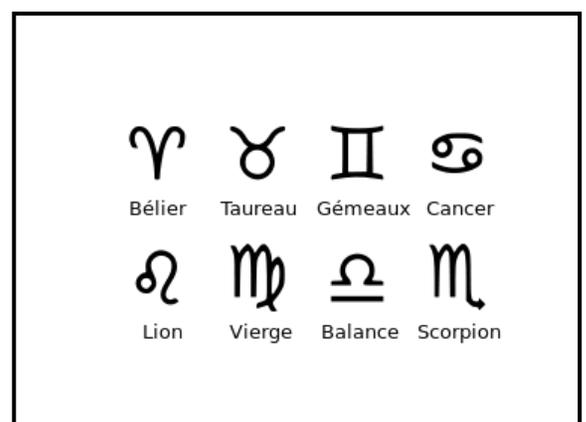
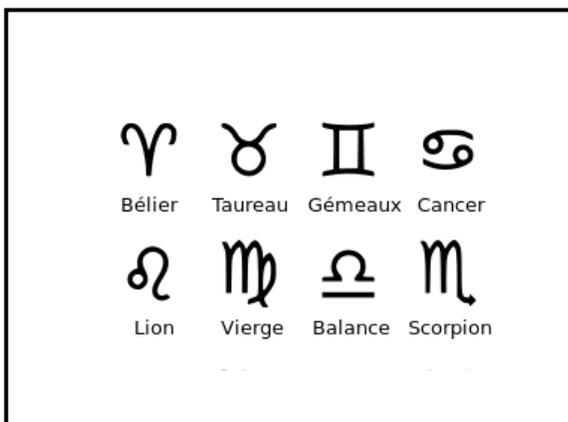
Scorpion : N'allez pas à la salle d'entraînement simplement pour regarder le bel entraîneur. Dépensez quelques calories ou pensez à vous inscrire à un cours de Zumba fitness à la place. De toute façon, il n'est pas célibataire.

Sagittaire : Dormir en classe et sur votre bureau à la bibliothèque ne vous aidera pas à réussir vos examens. En plus, tout le monde vous regarde d'un drôle d'air lorsque cela arrive. Vous devriez prendre un bon café lorsque la fatigue vous surprend.

Capricorne : Vous pouvez prendre quelques collations sucrées lorsque l'envie vous prend. Arrêtez de toujours regarder les calories et mangez quelques biscuits au chocolat pour vous faire plaisir. Faites toutefois attention quand vous étudiez ; les biscuits ont tendance à disparaître rapidement.

Verseau : Diminuez vos sorties au Pub Universitaire. Cela commence à paraître dans vos économies et pourrait nuire à vos projets de voyage. Avec de la volonté, vous arriverez à réaliser votre rêve d'explorer le monde.

Poissons : Votre stress concernant les examens finaux tape sur les nerfs de votre entourage. Ayez un peu plus confiance en vos compétences et tout ira bien. Prenez donc un thé vert lorsque vous vous sentez anxieux.



Références

Le mystère des jumeaux

Laszlo, E. *The International Society for the Systems Sciences and The Club of Budapest*, 1996.
Auriol, B. *Les jumeaux et la télépathie*, 2003.

Êtes-vous télépathes ?

The Skeptic's Dictionary (1994). Telepathy. Page consultée le 10 mars 2013 à partir de :
<http://skepdic.com/telepath.html>

Institut métapsychique international (2003). Le phénomène Ganzfeld. Page consultée le 10 mars 2013 à partir de : http://www.metapsychique.org/Le-phenomene-Ganzfeld.html?var_recherche=Ganzfeld

Siwek, Paul. (1959). Parapsychology. Dans Joseph F. Wagner, *Experimental Psychology*, (pp. 456-475). New York, NY, US: Joseph F. Wagner, xii, 521 pp.

Griffith, Coleman R. , (1928). General introduction to psychology: [A survey](#) of the programs of psychology (rev. ed.). , (pp. 417-437). New York, NY, US: MacMillan Co, xix, 607 pp.

Kazdin, Alan E. (Ed), (2000). Encyclopedia of psychology, Vol. 6. , (pp. 43-46). Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press, , 508 pp.

Wallon, Philippe. (1999) . *Le paranormal. France* : Presses Universitaires de France.

Virtanen, Leea. (1990) . *That Must Have Been ESP ! An Examination of Psychic Experiences*. Etats-Unis : Indiana University Press.

La clairvoyance

C. Carpenter, James (2012). [First Sight: ESP and Parapsychology in Everyday Life](#). Lanham : Rowman & Littlefield .

J. Dunne, Brenda, G. Jahn, Robert (2003). Information and Uncertainty in Remote Perception Research. *Journal of Scientific Exploration*, 17, 2, 207–241.

Survie de la conscience

ÉvolutionQC - Des scientifiques affirment posséder des preuves de la vie après la mort. (2004). Consulté le 11 mars 2013 sur: <http://www.evolutionquebec.com/site/spirit/scientif.html>

NDE Réincarnation. (n.d.). Consulté le 11 mars 2013 sur: http://www.le-sentier-interieur.com/nde_reincarnation.html

Raymond Moody - near-death experience research. (2010). consulté le 11 mars 2013 sur: <http://www.near-death.com/experiences/experts03.html>

Van Lommel P., Van Wees R., Meyers V., Elfferich I. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. *The Lancet* 2001; 358: 2039-2045.

Raël, Moïse Thériault, L. Ron. Hubbard et tous les autres...

Greene, R. & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press

Kallampally, G. A., Oakes, K. E., Lyons, H. Z., Greer, J. M., & Gillespie, C. K. (2007). Gender, psychological resilience, acculturation and spirituality as predictors of Asian Indian American marital satisfaction. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 10(1), 35-52.

Malboeuf, M.-C. (2012). Gourous inc : une planche de salut. Page consultée le 15 mars 2013 à partir de <http://www.lapresse.ca/actualites/quebec-canada/sante/201210/07/01-4581033-gourous-inc-une-planche-de-salut.php>.

Navarro, J. (2012). Dangerous Cult Leaders: Dangerous traits of cult leaders. Page consultée le 16 mars 2013 à partir de : <http://www.psychologytoday.com/blog/spycatcher/201208/dangerous-cult-leaders>

Statistique Canada. (2012). Religion de la personne. Page consultée le 16 mars 2013 à partie de http://www.statcan.gc.ca/concepts/definitions/religion_01-fra.htm.

Hypnose ou EMDR ?

EMDR France. Historique de l'EMDR. Page consultée le 19 mars 2013 à partir de : <http://emdr.fr/historique.htm>

Schubert, S. J. (2011). The efficacy and psychophysiological correlates of dual-attention tasks in eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). *Journal of Anxiety Disorders*. Volume 25, Issue 1, p. 1-11.

Seidler, G. H. & Wagner, F. E. (2006). Comparing the efficacy of EMDR and trauma-focused cognitive-behavioral therapy in the treatment of PTSD: a meta-analytic study. Page consultée le 22 mars 2013 à partir de : <https://www.ptsdforum.org/c/gallery/-pdf/1-26.pdf>

Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma. *European Review of Applied Psychology*. Volume 62, Issue 4, p. 241-251.

Tarquinio, C. & al. (2012). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in the treatment of victims of domestic violence : a pilot study. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*. Volume 62, p. 205-212.

Wesselmann D. & al. (2012). EMDR as a treatment for improving attachment status in adults and children. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*. Volume 62, p. 223-230.

Bouger un objet par la pensée, est-ce réellement possible?

St-Amant, É. (1996). Critique des fondements épistémologiques des approches spirituelles en psychologie. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, Vol 37, 210-221.

Darmont, J. (2009). Système modulaire d30: Module Pouvoirs psis. *Creative commons*, 1-15

Carrie, Brian De Palma, avec S. Spacek, P. Laurie, A. Irving, États-Unis, 1976, drame/thriller, 98 min.

À la frontière de la mort

Agrillo, C. (2011). Near-death experience: Out-of-body and out-of-brain? *Review of General Psychology*, 15(1), 1-10. doi:10.1037/a0021992