

Les états de conscience

Le mot conscience revêt un sens moral : « avoir bonne conscience ». Le deuxième sens, celui qui nous intéresse ici, désigne ce qui donne la sensation d'être. D'après René Descartes, le mental constitue le garant de notre existence. Les états modifiés de conscience m'ont permis de comprendre qu'il pouvait en être autrement.

En ce moment vous êtes dans un état de veille. Vous savez que vous tenez un livre, vous entendez encore autour de vous et ressentez éventuellement une légère gêne dans une partie de votre corps car vous êtes installé depuis quelques minutes dans la même position. C'est notre rapport classique à la réalité.

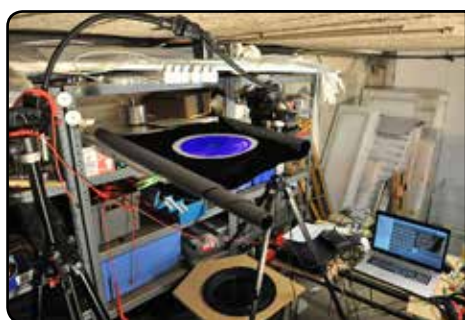
Vous êtes, peut-être, dans un état de concentration. Dans ce cas, vous n'entendez plus le fond sonore, vous ne pensez plus au fait de tenir ce livre que vous lisez, car vous êtes absorbé par son contenu. Votre rapport au monde réel est donc modifié, comme restreint, votre intellect étant en connexion avec le contenu du livre.

Nous pouvons également nous trouver dans un « état absorbé ». Ainsi, lors d'un film particulièrement bien réalisé, nous oublions qu'il s'agit d'une fiction, que nous sommes assis devant un écran, ainsi que le reste de notre vie. Nous sommes plongés dans l'histoire et durant deux heures, nous sommes dans une autre réalité.

Une variante de l'état de concentration est l'état d'alerte : dans ce cas, nous nous concentrons sur un ou plusieurs sens pour réduire notre temps de réaction, pour courir un cent mètres ou rattraper les balles avec lesquelles nous jonglons. La réalité se fait plus vive dans notre conscience mais sur un aspect seulement.

Il est possible que ces dernières lignes vous plongent dans un état imaginaire. Dans ce cas, vous oubliez le livre et votre entourage. Il vous apparaît alors plus ou moins précisément des images qui se superposent à votre vue ou si vous avez les yeux fermés, elles s'affichent sur une sorte d'écran mental. Vous savez que ce que vous voyez n'est pas la réalité, même si vous n'êtes pas directement concentré sur elle.

Il y a bien sûr l'état de sommeil où, bien que vivant, nous ne sommes plus conscients de notre contact avec une quelconque réalité. Au cours du sommeil dit paradoxal, notre esprit peut être actif lors des rêves. Le plus souvent, nous assistons impuissants à leur déroulement, qu'ils aient lieu dans notre quotidien ou dans un monde étrange. En général, dès le réveil, nous comprenons instantanément que nous n'étions pas dans la réalité. Mais parfois, le rêve a été fait dans un état de conscience si proche de l'état de veille que notre conscience a du mal à discerner si les souvenirs sont issus de la réalité ou du rêve.



Réalités accordées – 2013

Un plat à tarte rempli d'un fond d'eau est collé dans un haut-parleur disposé à l'horizontale. Mon ordinateur lui envoie, via un amplificateur, des impulsions électriques. En fonction de la fréquence, il se forme dans l'eau des vaguelettes de formes différentes. Pour les rendre visibles, une source de lumière, sur laquelle j'ai disposé trois gélamines colorées concentriques, surplombe l'eau. Mon appareil photographie alors le reflet des trois anneaux colorés à la surface de l'eau. Les figures correspondent aux fréquences 1,8 – 12,0 – 4,5 – 3,5 – 6,0 et 9,3 hertz.

