

Fantastiques
Expériences de
Voyage Astral



Grand ami de Robert Monroe, le général "Bert" Stubblebine, spécialiste du renseignement militaire et officier CIA, il a commandé l'unité INSCOM alimentant aussi bien la CIA que Département de la Défense américain, photographié ici à Fort Meade. Il a été l'un des commandants en chef de l'invasion de Panama en 1983. Né le 6 février 1930, il est mort le 6 février 2017, à 87 ans, le jour même de son anniversaire, tel qu'il l'avait prédit à son entourage.

Robert Monroe avait formé une très grande partie des hommes et des femmes qui ont servi sous ses ordres et qui avaient accompli des véritables exploits de vision à distance, certains toujours classés aujourd'hui. Photo: US Army.

Robert Monroe

Fantastiques
Expériences de
Voyage Astral



Le jardin des Livres
Paris

Du même auteur au Jardin des Livres:

- *Le voyage hors du corps* Le Jardin des livres 2024.
- *Le voyage ultime* (jamais traduit) Le Jardin des livres 2024.



Traduction française DR
14 rue de Naples – Paris 75008
tel: 01 44 09 08 78
www.lejardindeslivres.fr

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par Xérogaphie, photographie, support magnétique, électronique ou autre constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 et du 3 juillet 1995, sur la protection des droits d'auteur.

La CIA a déclassifié son rapport de 1983 (donc 40 ans d'écart par rapport à l'année 2023) qui prouve que la centrale d'espionnage avait bien mis en place un programme "secret" avec l'aide de Robert Monroe pour développer une unité très spéciale (Intelligence and Security Command), composée de militaires capables de "quitter" leur corps physique et de "voyager" pour espionner à distance en partant de leur base de Fort Meade (où se

trouvait également le siège de la NSA, la centrale d'écoutes).

Les noms de code de ces programmes étaient "Gateway Experience" et "StarGate".

Au départ il fallait repérer à distance les silos cachant les charges nucléaires soviétiques et les positions des camions lance-missiles balistiques russes. Cela a permis d'identifier précisément le nouveau centre

de recherche nucléaire ultra-secret de Semipalatinsk (au nord du Kazakhstan) ainsi que la zone de fabrication d'un tout nouveau et gigantesque sous-marin nucléaire.

Au vu des succès obtenus, les missions ont dès lors été diversifiées: les deux plus célèbres ont été le repérage de la cachette de William Buckley, le chef de station de la CIA de Beyrouth enlevé en mars 1984 par le Hezbollah, et la seconde a été le

repérage in extenso des poseurs et fabricants de la bombe qui a explosé dans la soute du Boeing 747 de la Pan-Am le 21 décembre 1988. Robert Monroe a formé plus de 7.000 officiers et sous-officiers dans le plus grand secret pour l'INSCOM.

À son décès en mars 1995, le général commandant a rédigé un grand hommage officiel de Robert Monroe qui fut publié à la "une" du Wall Street Journal, la manière

*"officielle" de la CIA et de l'armée
américaine de rendre hommage à un
civil. Sa disparition a progressive-
ment mis un terme au programme
"Stargate".*

Central Intelligence Agency



Washington, D.C. 20505

11 December 2019

Ms. Bailey Stoner
MuckRock News
DEPT MR 82871
411A Highland Avenue
Somerville, MA 02144

Reference: F-2020-00318

Dear Ms. Stoner:

This is a final response regarding your 5 November 2019 Freedom of Information Act (FOIA) request, received in the Information and Privacy Coordinator on 6 November 2019, for "**page 25 is missing within the content content [sic] for CIA-RDP96-00788R001700210016-5, which provides an assessment of the Monroe Gateway Experience.**" Your request was assigned the reference number above. Please use this number when corresponding so that we can identify it easily.

Please be advised that our version of the CREST document referenced in your request does not contain the missing page you are requesting. If you have not already done so, we suggest that you submit a request to the Department of the Army in the hope that they may have an original copy that includes the missing page. You should request it by the title of that document. You can find their address at www.foia.gov.

If you have questions regarding our response, you may seek assistance from CIA's FOIA Public Liaison. You may reach the FOIA Public Liaison at 703-613-1287 (FOIA Hotline).

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mark Lilly".

Mark Lilly
Information and Privacy Coordinator

« Bénis soient ceux qui me recherchent. En me cherchant, leur longue période d'oubli arrive à sa fin.

Ils comprennent qui ils sont véritablement, une partie de moi-même, témoinnant de la vie et irradiant de l'amour.

Vous avez oublié de me chercher et plus encore de prendre mon soutien en considération. Oh, hommes de peu de foi ! Innombrables sont ceux qui vivent dans l'attente de ma venue.

En vérité, je ne suis jamais parti. Que celui qui a des oreilles pour entendre entende »

Extrait d'une communication avec l'un des Êtres suprêmes enregistrées par Robert Monroe et son équipe lors d'une sortie hors du corps de l'un de leurs sujets.

À Nancy, ma femme et beaucoup plus qu'une épouse, dont l'amour, le soutien et la compréhension m'ont permis de réaliser cet ouvrage.

Aux centaines de volontaires qui, au cours des quinze dernières années, nous ont consacré tant de temps et d'énergie, et sans le dévouement desquels bien peu aurait été accompli.

2024 *Le jardin des Livres*

Tous droits réservés

14 rue de Naples, PARIS 75008

tel : 01 44 09 08 78

www.lejardindeslivres.fr

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable. Une copie par Xérogaphie, photographie, support magnétique, électronique ou autre constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 et du 3 juillet 1995, sur la protection des droits d'auteur.

> AVANT-PROPOS <

On peut toujours choisir entre la facilité et la difficulté. Et, placés devant un choix, nous décidons souvent de suivre la voie de la facilité. C'est une question d'efficacité: la voie de la facilité nous permet d'épargner du temps et de l'énergie. Mais parfois, face à une trop grande facilité, nous ressentons une certaine culpabilité. Nous éprouvons la sensation désagréable que quelque chose manque si l'on ne suit pas laborieusement les sentiers éprouvés. Et l'on en vient à douter. Si c'est trop facile, ce n'est probablement pas bon, c'est peut-être un péché!

Néanmoins, on s'habitue vite à la facilité et l'on oublie l'ancienne route. Si vous habitez depuis longtemps dans une région, vous avez certainement circulé entre deux villes avant la création des autoroutes. Essayez donc, ne fût-ce qu'une fois, la bonne vieille route. Vous verrez qu'une fois suffit. Les embouteillages, le débit au compte-gouttes et les frustrations chasseront le reste de nostalgie que vous auriez pu nourrir. Vous affrontez déjà suffisamment les bouchons dus au trafic local aux abords de l'autoroute.

Le problème est le suivant: supposez que vous ayez rencontré quelqu'un n'ayant jamais conduit sur autoroute. De toute sa vie, il n'a jamais connu que le trafic local, mais il a entendu parler de ces super-autoroutes. Peut-être même en a-t-il vu une de loin, en a entendu le grondement ou senti les gaz d'échappement. Il explique par un certain nombre de raisons pourquoi il n'emprunte pas et n'empruntera pas l'autoroute: il peut s'en passer, il est satisfait ainsi; la vitesse y est trop élevée au détriment de la sécurité; il faut changer d'itinéraire pour y avoir accès: elle est fréquentée par des inconnus auxquels on ne peut faire confiance; sa voiture n'est pas en parfait état et pourrait tomber en panne, le laissant en plan sans personne pour l'aider dans Dieu sait quel bled perdu. Peut-être essaiera-t-il un jour; mais nous en reparlerons plus tard.

Supposez que vous tombiez sur un décret du ministère des Transports ordonnant la démolition de l'ancienne

route et la déviation obligatoire du trafic local sur l'auto-
route. Que faire? *Que feriez-vous?* Rien? Supposez que l'usa-
ger récalcitrant soit un vieil ami. Votre ami a eu vent du
décret, mais refuse d'y croire. Il voit les équipes d'ouvriers
qui s'organisent aux abords de l'ancienne route, mais il les
ignore. Donc, vous savez qu'il sera fortement traumatisé
lorsque la route sera fermée et qu'il sera refoulé, gémissant
et braillant, sur l'autoroute.

Vous décidez de faire tout ce que vous pourrez pour
l'aider. Des semaines, des mois, peut-être des années
s'écoulent et vous ne faites rien. Certes, vous vous justifiez.
Vous ne savez comment vous y prendre. Vous ne savez
comment décrire l'autoroute en termes de trafic local et
votre ami ne connaît que ça. Quelqu'un d'autre intervien-
dra et le fera pour vous, pour votre ami.

Enfin, vous découvrez la réponse, simple comme bonjour.
Vous et votre ami souffrez du même mal, mais pour des
raisons différentes: l'inertie. Pensez aux chemins de fer de
jadis. Une locomotive ne pouvait guère tirer que 4 ou 5 wa-
gons, car si le train était plus lourd, les roues motrices pati-
naient en vain au démarrage. Inertie. Arrive alors un petit
malin de penseur qui invente l'attelage coulissant, permet-
tant à la locomotive de transmettre l'impulsion du départ à
chaque wagon successivement, rompant ainsi l'inertie.

Demandez donc au cheminot situé dans le fourgon
de queue d'un convoi de 100 wagons quelle sensation il
éprouve lorsqu'il avertit le mécanicien que tout le train est
en mouvement. On passe d'un coup de 0 à 50km/h. Même
principe pour les automobiles, dont la transmission permet
une puissante rotation à basse vitesse pour vaincre l'inertie.
Une fois le moteur lancé, un minimum de puissance suffit à
vaincre la résistance de l'air et le frottement de la route.
Plus expéditive est la catapulte de lancement sur un porte-
avions, dont l'action est brutale. De même, les armes à feu
sont conçues pour vaincre l'inertie des balles.

On ne peut douter que cette brutalité (explosion,
catapulte) transposée à l'autoroute, où la vitesse est très éle-
vée, ne soit déroutante et traumatisante, même avec l'adap-

tation aux impératifs du trafic local. En voici une illustration: *Je ne parviens pas en dessous du point zéro, il doit y avoir une meilleure façon de s'y prendre!*

(Votre colère incontrôlée vous demande beaucoup d'énergie. Réaction très humaine.)

Une meilleure façon de s'y prendre... la matière n'est que ce qu'elle est. Si vous heurtez du pied une pierre sur votre chemin et que vous vous blessiez un orteil, pourquoi se mettre en colère contre la pierre?... vous ne pouvez lui en vouloir de se trouver sur le chemin ou d'être plus dure que votre orteil... Et maintenant, voyons si c'est valable.

(C'est une concentration de l'attention, de la conscience, sans diversion ni déviation. Vous, être humain, ne disposez d'aucune autre énergie aussi puissante. Vous pouvez utiliser votre conscience comme une lentille dirige l'énergie que vous appelez la lumière.)

Chaque fois que j'entends ce genre d'explication, je comprends à quel point la route est encore longue.

(Vous vous en tirez très bien, monsieur Monroe. Le fait que vous identifiez cette image en est le signe.)

O.K. Compris! C'est en dessous d'une ligne de base... euh, à l'exception de cette unique dent de scie qui dépasse... et il y a une petite onde sur la dent, que je ne parviens pas à écarter.

(C'est un autre genre de boule de pensée¹, comme vous dites. Prenez-la, si vous voulez. Elle pourrait vous intéresser.)

D'accord! Pourquoi pas!

CLIC

Pour passer du trafic local à l'autoroute, il faut impérativement une voie d'entrée ou d'accélération qui permette de se fondre dans le flux. Si vous pouvez utiliser les

¹ Monroe a utilisé "rote" qui désigne en anglais courant une connaissance acquise automatiquement, par un procédé de mémorisation procédant de la routine et de la répétition, non de la compréhension (apprendre par cœur). Faute de disposer d'une terminologie adéquate, Robert Monroe a adopté le mot "rote" pour désigner des «connaissances spécifiques totales» absorbées instantanément (masses de pensée, processus mentaux, mémoire totale, connaissance, information, expérience, histoire). Dans la version française, "rote" a été traduit par «boule de pensée».

instruments du trafic local pour la conception et la construction de la rampe d'accès, c'est d'autant mieux. N'oubliez pas le facteur inertie. Donner l'impulsion du départ à un wagon chargé à la fois, démarrer en première pour ne pas faire caler le moteur, puis changer de vitesse sans à-coups. Attention, la transmission automatique ignore quand vous devez changer de vitesse. Si la démonstration est probante, votre ami aura emprunté l'autoroute bien avant la fermeture de l'ancienne route.

Faites de votre mieux.

Robert A. Monroe

PREMIÈRE PARTIE

LES PREMIÈRES EXPLORATIONS

> LE TRAFIC LOCAL DE JADIS <

Si une première observation s'impose, c'est que, manifestement, après avoir pratiqué personnellement l'expérience hors du corps pendant 25 ans, je suis toujours physiquement vivant. Certes, un peu usé par le temps, mais encore plus ou moins opérationnel.

J'ai souvent eu des moments de doute, mais de grands médecins m'ont assuré que mes problèmes de santé étaient simplement liés à la civilisation de ce milieu du XXe siècle aux États-Unis. Certains pensent différemment et soutiennent que je suis encore en vie *parce que* je pratique l'expérience hors du corps. À vous de choisir!

On peut donc, semble-t-il, pratiquer régulièrement l'expérience hors du corps et survivre. Pour ma part, m'étant fait régulièrement examiner par des spécialistes, je puis affirmer être raisonnablement sain dans un monde qui ne l'est pas tant que ça. Beaucoup de gens font des choses bizarres et s'en tirent à bon compte, alors qu'au siècle dernier il pouvait leur en coûter un périple en tonneau dans les chutes du Niagara.

Qu'est-ce que l'expérience hors du corps (OBE²)? Pour ceux qui l'ignorent encore, l'OBE est l'état dans lequel, sorti de son corps physique, on demeure pleinement conscient et capable de percevoir et d'agir comme si l'on fonctionnait physiquement, mais avec un certain nombre de différences. On peut se déplacer lentement ou, semble-t-il, à des vitesses supérieures à celle de la lumière, dans l'espace (et dans le temps?). On peut observer, participer à des événements et prendre des décisions réfléchies, fondées sur ce que l'on perçoit et fait. On peut traverser la matière, les murs, les tôles d'acier, le béton, la terre, les océans, l'air et

2 OBE: abréviation de "Out of Body Experience".

même les radiations atomiques, sans le moindre effort et sans en être incommodé.

On peut passer d'une pièce à l'autre sans se donner la peine d'ouvrir la porte. On peut rendre visite à un ami à 5.000 km de distance. On peut explorer la Lune, le système solaire et la galaxie, si le cœur nous en dit. Ou bien, on peut pénétrer d'autres réalités vaguement perçues et théorisées par notre conscience spatio-temporelle.

Ce n'est pas un phénomène nouveau, puisque des études récentes ont montré que quelque 25 pour 100 de notre population se souvenait d'au moins une expérience de ce genre. Notre histoire regorge de tels récits que, dans la littérature de jadis, on qualifiait de «projection astrale».

Dès le commencement, j'ai refusé d'utiliser cette expression, du fait de sa connotation occulte et certainement peu scientifique, eu égard aux normes actuelles. Dans les années 1960, Charles Tart, un ami psychologue avec qui je travaillais alors, a vulgarisé l'expression «expérience hors du corps». Au cours des 20 dernières années, cette expression est devenue le terme générique consacré en Occident pour désigner cet état particulier. C'est en automne 1958 que, sans raison manifeste, j'ai commencé à sortir de mon corps. À la lumière d'événements historiques ultérieurs, il convient de noter que la drogue et l'alcool n'y sont pour rien. Je ne consomme pas de drogue et ne bois que rarement.

Il y a plusieurs années, j'assistais à une conférence donnée à proximité de mon ancien domicile, dans le comté de Westchester, État de New York, où mes premières expériences hors du corps avaient eu lieu. En passant devant la maison, l'idée me vint que j'ignorais encore pourquoi elles avaient commencé et j'en fis la remarque à l'ami psychologue qui se trouvait en voiture avec moi.

Celui-ci jeta un coup d'œil à la maison, se tourna vers moi et sourit: «*L'explication est simple, c'est la maison, regarde-la bien*». J'arrêtai la voiture. La maison avait toujours le même aspect, toit vert et pierre. Le nouveau propriétaire l'avait fort bien entretenue. Je me retournai vers mon ami

et dis que je ne voyais rien de spécial. Il désigna le toit du doigt: «C'est une véritable pyramide, en outre, il est recouvert de cuivre, comme l'était le sommet des grandes pyramides avant le passage des pillards». J'écarquillai les yeux, complètement abasourdi. «C'est l'influence des pyramides Robert. Tu as certainement lu quelque chose à ce sujet. Tu habitais une pyramide. Voilà la raison!»

L'influence des pyramides? C'est possible, après tout. Il y a, à ce sujet, des récits et des ouvrages qui évoquent d'étranges énergies.

Ce serait peu dire qu'après cela, j'étais épouvanté par l'expérience hors du corps. Lorsque cela se produisait, j'avais des visions terrifiantes de tumeur au cerveau et je croyais devenir dément. C'est pourquoi je me prêtai à des examens de santé approfondis qui furent tous négatifs, et l'on me recommanda une psychothérapie pour troubles hallucinatoires «mineurs» J'ai spontanément décidé de ne pas retenir ce diagnostic. Plusieurs de mes amis de l'époque, psychiatres et psychologues, avaient également des problèmes, quoique certainement plus orthodoxes que les miens.

Au lieu de cela, je me lançai avec obstination dans des recherches sur le phénomène, par instinct de conservation et, au fur et à mesure que mes craintes s'apaisaient, par curiosité. Cette piste me conduisait au-delà de la recherche conventionnelle (rejet total), au-delà des religions («C'est l'œuvre du diable»), au-delà de la parapsychologie («C'est intéressant. Désolé, aucune donnée là-dessus») et au-delà des disciplines orientales («Viens donc étudier pendant 10 ans dans notre ashram, en Inde du Nord»). J'ai déjà évoqué tout cela dans mon livre précédent, *Le voyage hors du corps*.

Une chose est certaine, c'est que l'objectif du livre précédent a été amplement atteint. J'ai reçu des milliers de lettres de tous les coins du monde. Plusieurs centaines de personnes qui se croyaient victimes de troubles mentaux m'ont remercié de les avoir rassurées et de ne plus se sentir trop seules avec des expériences dont elles ne pouvaient parler à autrui. L'essentiel est que ces personnes ont com-

pris qu'elles n'étaient pas nécessairement candidates au divan de l'analyste ou à l'hôpital psychiatrique. Tel était l'objectif déclaré du premier ouvrage: éviter ne serait-ce qu'à une seule personne un internement inutile.

Je suis, quant à moi, stupéfait des changements intervenus au cours des 25 dernières années. Il est désormais parfaitement admis d'évoquer l'OBE dans des milieux académiques et intellectuels. Cependant, je suis certain que, dans nos civilisations, l'immense majorité des gens ignorent encore cet aspect de leur vie. En 1959 ou 1960, je n'aurais certainement pas pris au sérieux l'idée que je pourrais donner un jour une conférence sur l'OBE à l'Institut Smithson ou présenter une documentation sur ce thème à l'Association américaine de psychiatrie. Pourtant, c'est ce qui arriva.

L'une des approches les plus fréquentes me rappelle beaucoup la routine éculée du show-business, à savoir, les questions qu'un producteur pose d'habitude à l'artiste qui se présente pour un rôle. Il écoute ce qu'il sait déjà, que l'acteur a fait une apparition dans *The Great One* en 1922, qu'il a été la vedette de *Who Goes There* en 1938, qu'il a gagné le prix de la critique pour le premier rôle dans *Nose to Nose* et qu'en 1949, il a interprété le rôle de Willie dans *What makes Willie Weep*. Le producteur l'interrompt et lui demande simplement: «Tout cela est parfait, mais qu'avez-vous fait hier?»

Il en va ainsi pour moi. Qu'ai-je fait (hors du corps) depuis la publication de *Voyage hors du corps*? Je réponds d'habitude qu'au début des années 1970 j'ai commencé à me sentir frustré et limité dans mes activités hors du corps. Je suppose que certains auront peine à le croire, mais ces voyages étaient devenus réellement ennuyeux. L'excitation du début était passée depuis longtemps. Il m'était devenu pénible de participer à ces tests sous contrôle et, parce que c'était fastidieux, j'ai compris que le thème particulier de la «preuve» ne correspondait pas à ma manière de travailler. Mais une fois libéré des contraintes de la preuve, il ne semblait plus y avoir grand-chose d'excitant.

Mon intérêt pour l'induction volontaire d'un état second s'était également émoussé, car j'avais trouvé un moyen plus simple d'y parvenir. Il suffisait que je me réveille après 3 ou, si possible, 3 cycles de sommeil, soit approximativement 3 ou 4 heures, pour que je me sente déjà physiquement détendu, reposé et parfaitement éveillé. Une fois dans cet état, ce n'était plus qu'un jeu d'enfant de «déchrocher» et de sortir librement hors de mon corps. Bien sûr, il restait à savoir ce que je pourrais bien faire, car à 3 heures ou 4h 30, tout le monde dort. N'ayant ni but ni perspective particulière, d'habitude, j'errais un peu, puis revenais en moi-même, allumais la lumière et lisais jusqu'à ce que je m'endorme à nouveau, et c'était tout.

L'obligation jouant, ma frustration s'aggrava. Cet effort laborieux relatif à l'état hors du corps devait avoir une signification ou une importance, au-delà de ce que mon esprit conscient (ou celui des autres) pouvait considérer comme important.

Au printemps 1972, je pris une décision qui permit de répondre à cette question. J'étais limité par mon esprit conscient. Donc, si les décisions relatives à l'OBE étaient encore laissées à cette partie de moi-même, comme elles l'avaient été jusqu'à présent, les choses en resteraient là. J'étais trop sous contrôle de l'hémisphère gauche du cerveau, c'est-à-dire le «Moi». Qu'arriverait-il si j'axais ce processus décisionnel sur mon être total (l'âme?) qui prétendait connaître de ces activités?

Avec conviction, je passai à la pratique. La nuit suivante, je m'endormis pour une durée de deux cycles de sommeil (environ 3 heures) et me réveillai en pensant à ma décision. Je me séparai de mon être physique et flottai librement. Dans mon esprit conscient, je considérais que la décision devait être prise par mon être tout entier. Après avoir attendu, me sembla-t-il, quelques secondes, il y eut une poussée terrible, un mouvement, une énergie dans cette obscurité spatiale qui m'était familière et j'entrai dans une toute nouvelle phase de mes activités hors du corps.

Depuis cette nuit-là, presque toutes mes expériences immatérielles ont suivi ce processus.

Les résultats de ces expériences se sont révélés si éloignés de tout ce que mon esprit conscient pouvait concevoir que cela suscita un nouveau problème. Quoique ma conscience physique immédiate participe toujours à l'expérience, plus de 90 pour 100 de ces faits semblent ne pas pouvoir être transposés sur le plan spatio-temporel. Ce serait comme essayer de décrire une composition musicale, une symphonie avec chœur, par exemple, à l'aide de simples mots, sans faire de description technique de la notation, des instruments, des intervalles, des tons, etc. On peut, certes, qualifier la musique de «belle», «irrésistible», «fantastique», «chaleureuse», «enchanteresse», «agréable», sans faire de véritable description.

On fait de son mieux. C'est, je suppose, ce qu'il se passe lors d'une tentative. Je suis certain qu'il était plus facile de raconter la croisière en tonneau dans les chutes du Niagara.

Mes activités immédiates ont suscité un autre problème: aucun des exercices et des techniques que j'avais conçus et destinés à d'autres ne pouvait s'appliquer à mon cas. Mes amis psychologues ont avancé plusieurs explications à cette absence d'effet sur moi, la plus simple étant que je ne parviens pas à dégager l'hémisphère gauche du cerveau. J'ai été si intimement associé au processus de création que mes facultés d'analyse et de critique entravent la concentration de l'attention immédiate.

D'autre part, afin de créer ces exercices sonores, j'ai dû faire un effort intense de concentration pour écouter, pendant l'enregistrement et le mixage, les différents sons que nous utilisons. Il est bien évident que pour ce faire, j'ai dû en interrompre l'effet. Même pour un simple son d'une fréquence, je dois en faire l'analyse et m'efforcer de déterminer s'il est stable.

Peut-être y a-t-il un effet dont je ne suis pas conscient. Mais c'est une situation curieuse que de regarder par-dessus une clôture un jardin que l'on a entretenu et mis en valeur, et d'observer ceux qui en jouissent.

Les aspects tangibles des faits récents sont relativement clairs. Par exemple, je suis devenu douloureusement (c'est le mot!) conscient du fait que mon organisme s'est mis à rejeter les substances chimiques, comme l'alcool, les médicaments, la caféine et tout ce qu'il perçoit comme n'étant pas naturel. Le rejet ou la réaction allergique se manifeste par une transpiration abondante, des vomissements et/ou de violentes crampes abdominales. Cela peut être positif, mais comporte également des désavantages. Je n'ai jamais été un buveur avéré, mais un seul verre de vin déclenche une réaction de rejet.

Le problème devient particulièrement délicat pendant une intervention chirurgicale, car je fais un rejet de l'anesthésique et, éveillé sur la table d'opération, je sens le chirurgien me recoudre (certainement à la grande surprise de l'anesthésiste). Pendant la période postopératoire, une piqûre de Demerol contre la douleur ne provoque chez moi que de forts vomissements. Vous pouvez imaginer ma frustration. Je n'ai pu en profiter qu'une seule fois pendant mes périodes d'hospitalisation, au cours des 10 dernières années. J'ai été cruellement déçu que cela n'ait pas été efficace la dernière fois, car la souffrance était presque intolérable. Cependant, je savais que, si j'étais sorti de mon corps, je n'aurais pas eu le courage de revenir vers cet océan de douleur. Les premiers temps, l'un de mes amis psychologues s'était montré sceptique quant à cette allergie. Par la suite, il s'intéressa aux effets que les stupéfiants auraient sur un organisme comme le mien. Nous avons essayé sur moi la mescaline de laboratoire et le LSD, sans résultat.

Autre point: j'ai demandé à un ami immatériel si j'avais eu une vie physique antérieure dans un passé récent. Ce fut l'une des rares réponses verbales qu'il m'a été donné de recevoir: *Pendant votre vie humaine antérieure, vous étiez moine dans un monastère à Coshocton, en Pennsylvanie.*

J'ai examiné la carte de Pennsylvanie. Coshocton n'y figurait pas, mais je n'ignorais pas qu'un Coshocton existait en Ohio, où j'avais déjà vécu, et je posai à nouveau la question pour m'assurer qu'il n'y avait pas erreur sur

l'État. C'était bien la Pennsylvanie. Néanmoins, je n'y ai pas accordé trop d'importance, car il ne m'importe guère de savoir qui j'étais dans une vie antérieure hypothétique. Je racontai la chose à un évêque de mes amis, qui proposa de faire des recherches dans ses registres. De fait, quelques semaines plus tard, il m'appela pour dire qu'il y avait bien un monastère dans un lieu appelé Coshocton, en Pennsylvanie. À son avis, il serait intéressant de faire un tour là-bas un week-end, histoire de voir si cela me remémorerait quelque chose. Peut-être un de ces jours.

Phénomène de l'argent dans la poche de mon pantalon: pendant des années, j'ai gardé la chose secrète, car personne ne me croyait. Je l'ai montré à Nancy, ma femme, et elle est demeurée sceptique. Il semble que, lorsque j'accroche un certain pantalon dans la penderie de la chambre à coucher, il génère des billets de banque, des vrais, ni neufs ni craquants, mais usagés. Il n'y a jamais de fortes sommes dans la poche, le maximum que j'y ai trouvé s'élevant à 11 dollars. D'ordinaire, il n'y a guère que 2, 3 ou 4 dollars et ces montants ne semblent pas varier dans le temps.

Il peut m'arriver de ne pas y penser pendant une semaine et je n'y trouverai peut-être que 3 dollars. Si je ne touche pas ce pantalon pendant 3 mois, il n'y aura peut-être que 6 dollars. Le mode de génération et le montant de la somme ne semblent pas répondre à une règle particulière. Si j'apporte le pantalon au nettoyage, puis le remets dans sa housse de plastique dans le placard, rien ne change. Nous avons supposé que je pourrais introduire l'argent dans la poche pendant mon sommeil, mais l'emballage resté clos nous a fait rejeter cette hypothèse. On pourrait raisonnablement penser qu'il s'agit de l'aboutissement progressif d'un besoin très urgent de quelques dollars pendant mon adolescence (ce fait peut être rapproché d'autres faits étranges à cette époque). Une partie de moi-même se souviendrait encore de ce besoin urgent et s'efforcerais d'y subvenir. Il est bien dommage que, lorsque l'on parvient à un autre stade de sa vie, 5 ou 6 ou 11 dollars ne mènent pas bien loin.

Très peu de gens croient en ce phénomène et je ne leur en fais pas grief. Si ce n'était pas à moi que cela arrivait, je ne le croirais pas non plus.

Autre phénomène: il y avait, dans notre maison de Whistlefield Farm, une véranda fermée donnant sur le salon. Pour y accéder, on devait franchir deux portes à double battant et descendre quelques marches de pierre, la véranda se trouvant en dénivelé par rapport au salon. Les marches étaient très raides et le dénivelé d'environ 1m20.

Un matin, pénétrant dans la véranda les bras chargés de livres et de documents, je fis un faux pas. Mon pied droit vint se placer devant mon pied gauche en position croisée et je culbutai la tête la première sur le dallage. Comme j'étais incapable de me protéger le visage avec les bras, je me rappelle avoir pensé: «J'en serai quitte pour me fracturer le crâne et me casser le cou.»

Tout à coup, à environ 15 cm du sol, ma chute fut freinée. Ma tête et mes épaules atterrirent en douceur sur les dalles, exactement comme si je les y avais posées avec précaution. Le reste de mon corps, entraîné dans la chute, s'allongea par terre aussi légèrement qu'une plume. Je restai étalé sur le sol pendant un moment, me demandant ce qui avait bien pu se produire. Je me palpai la tête et les épaules, mais ne ressentis aucune douleur. Il n'y avait aucune trace, pas la moindre contusion, rien. Je me redressai, ramassai mes livres et documents et examinai l'endroit où j'étais tombé, afin d'essayer de trouver la clé de l'énigme. Il est clair que quelque chose, dont je n'avais certainement pas conscience, avait amorti ma chute.

Quelques mois plus tard, au cœur de l'hiver, un fait analogue se produisit. En descendant les marches du peron, qui avaient probablement été nettoyées après une chute de neige, je glissai, mais cette fois, je ne fus pas aussi surpris de tomber en douceur. Cela n'arriva que deux fois et je n'envisage pas de renouveler intentionnellement l'expérience. Voilà donc l'un de ces phénomènes encore inexplicables. Autre phénomène: l'un des événements les plus déconcertants se produisit, semble-t-il, à la suite d'une com-

munication très directe. Vers le milieu des années 70, tôt un matin, je me glissai paresseusement hors de mon corps, comme à l'accoutumée. Presque immédiatement, je fus abordé par un individu de forme indécise, qui me transmit très précisément l'instruction suivante: *Monsieur Monroe, soyez à Eaglehill le 4 juillet à 7 heures du matin.* Surpris, je le priai de bien vouloir répéter l'instruction et j'entendis exactement le même message: *Monsieur Monroe, soyez à Eaglehill le 4 juillet à 7 heures du matin.*

La forme s'estompa et disparut sans me laisser la possibilité de demander plus d'explications. Je réintégrai mon corps, m'assis sur le lit et fis un résumé circonstancié de cette rencontre. La nuit suivante, alors que je réitérais l'opération, la forme se manifesta presque immédiatement et répéta le message, comme elle l'avait fait la veille. C'était un message très catégorique, presque un ordre. La forme s'évanouit à nouveau sans que je puisse obtenir de plus amples informations. La 3^e nuit, j'attendis vainement que le phénomène se renouvelle, mais il n'en fut rien. J'étais particulièrement impressionné par la clarté de la demande et par la répétition exacte du phénomène la deuxième fois. Fait primordial, «on» m'avait appelé par mon nom.

Cette demande suscita particulièrement ma curiosité et celle de mes amis et parents à qui j'en avais fait part. Nous avons examiné le problème sous toutes ses facettes, mais la question majeure était: OÙ est donc Eaglehill?» J'avais reçu le message vers le mois d'avril et il nous restait un certain temps pour découvrir sa signification. Malgré tous nos efforts, nous ne pûmes trouver aucun lieu du nom d'Eaglehill. Après quelques semaines de recherche, j'abandonnai plus ou moins cette question.

Alors que j'étais en visite chez des amis à plusieurs centaines de kilomètres de chez moi, quelque chose se produisit qui changea tout. Nous dînions dans le patio. Mes hôtes possédaient un poste récepteur qui captait automatiquement des fréquences diverses, comme celles de la police, des pompiers, etc. Nous bavardions tranquillement, lorsqu'une voix, à la radio, prononça soudain «*Eaglehill*», atti-

rant instantanément mon attention. Fébrilement, je demandai à mon hôte sur quel émetteur le poste était réglé.

Il me répondit que c'était la fréquence de la FAA destinée aux communications avec les avions en vol. J'écou-tais avidement la radio, en quête d'autres indices. Mon hôte me demanda ce qu'il y avait là de si important, mais il va sans dire que je ne pouvais le mettre au courant. Quelques minutes plus tard, le récepteur s'anima bruyamment: «*Ici Unité 351 au-dessus d'Eaglehill à 12.000 pieds.*»

Le lendemain, de retour chez moi après un long voyage par la route, je me rendis au bureau de la FAA de l'aéroport le plus proche et demandai à l'employé où se trouvait Eaglehill. Il me répondit que c'était une balise dans un État voisin, qu'il me désigna sur une carte de navigation aérienne. Eaglehill, c'était certainement là. Il y avait vraisemblablement un petit village de ce nom quelque part, même si je ne l'avais pas trouvé sur la carte routière. Cela éclaira le message d'une toute nouvelle lumière et le 3 juillet dans l'après-midi, je pris la route pour Eaglehill. Après un long voyage, je fis halte dans une petite ville aux environs du lieu en question, louai une chambre dans un motel, dînai légèrement et me couchai de bonne heure.

Le lendemain matin, à 7 heures précises, je me rendis au lieu-dit d'Eaglehill. Il n'y avait guère que 2 ou 3 maisons, un garage et un magasin groupés autour d'un petit carrefour de campagne. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il n'y avait là rien de bien extraordinaire et peut-être que rien n'avait changé depuis 30 ou 40 ans. Je me garai au bord de la route et éteignis le moteur. Je me mis à attendre, sous les regards curieux de quelques badauds assis devant le garage.

J'attendis en vain pendant plus d'une heure, je démarrai sous les regards des curieux, traversai Eaglehill et parcourus environ 3 km dans la campagne. Il n'y avait que des fermes. Je revins au carrefour et obliquai vers l'ouest. Je roulai encore quelques kilomètres. Même chose, personne ne me fit signe, rien que la campagne et des fermes. Je fis demi-tour et roulai vers l'est. Toujours rien. Je revins à ma

première place au carrefour et attendis, assis dans la voiture.

Quand il fut midi, j'en conclus que tout cela n'avait été qu'une illusion, revins au motel, réglai ma note et déjeunai. Soit ce n'était pas le bon Eaglehill, soit j'avais mal compris ou mal interprété le message, ou bien tout cela n'était qu'un canular ou un rêve.

Après avoir longuement médité, je finis par comprendre mon erreur. L'invitation ou l'ordre ne m'enjoignait pas d'aller à Eaglehill physiquement: je devais m'y rendre hors du corps. L'invitation ne tenait pas compte de la difficulté que j'éprouvais à me rendre directement à un endroit précis, plutôt que vers une personne.

Et comme pour verser de l'huile sur le feu, quelques années plus tard, je rencontrai un membre du gouvernement et l'interrogeai sur le lieu en question, sans mentionner la raison pour laquelle je m'y intéressais. Il m'informa qu'il s'agissait d'un centre fédéral spécial destiné à la recherche, qui avait été construit vers l'époque où je m'y étais rendu.

Manifestement, il n'est pas encore connu ou, tout au moins, je ne veux pas courir ce risque. C'est pourquoi, le lieu tel qu'indiqué dans les messages n'est pas le bon. Je me demande encore ce qu'il se serait passé, si j'avais accepté le rendez-vous hors du corps.

Autre phénomène: ma société ayant été autorisée à installer un réseau de câbles TV à Charlottesville, en Virginie, nous avions besoin pour l'antenne de réception d'un terrain situé au sommet d'une colline proche de la ville,

Roy, le propriétaire de la colline, était un petit bonhomme énergique, aux yeux bleus étincelants et à la calvitie naissante. Il avait l'humour caustique et l'esprit sagace. Les nombreuses années passées à diriger les travaux dans son verger de 20.000 pommiers, situé sur la colline, lui avaient tanné et ridé la peau du visage. Comme c'était un véritable Écossais, la négociation s'engagea avec une savante désinvolture, mais nous parvînmes à un accord raisonnable et satisfaisant, et devînmes amis.

Un vendredi, après le déjeuner, il se tourna vers moi et me demanda: «Vous aimez jouer aux cartes?» Je sentis en moi une excitation qui m'était familière.

«Quel genre de jeu?»

«Eh bien, dit-il, certains ne disent pas poker parce que nous faisons beaucoup de parties délirantes, mais on s'amuse bien. On ne joue qu'à 10 ou 20 centimes, donc, ne vous attendez pas à gagner des fortunes. Chaque vendredi soir, nous jouons chez l'un d'entre nous à tour de rôle et, point particulier, on ne boit pas d'alcool. C'est le plus vieux cercle de poker de Charlottesville. Il existe depuis 70 ans, ce qui fait un bon bout de temps. Si vous voulez vous joindre à nous ce soir, je viendrai vous chercher vers 7h30. Vous verrez, vous vous amuserez bien à la chorale.»

Déconcerté, je le regardai. «La chorale?»

Il sourit. «C'est ainsi que nous l'appelons, chez nous, en Virginie! Certains disent qu'ils ne savent pas si c'est légal ou non. La police a fait des descentes dans d'autres cercles, parce qu'il s'agissait de jeux d'argent illícites. Bien sûr, ce n'est pas notre cas.»

Je répliquai en souriant: «Bien sûr que non. Rendez-vous à 7 heures et demie pour la chorale.»

Je devins un habitué. Je n'y participais pas tous les vendredis, mais j'y faisais une apparition, au moins une fois sur deux. Cela me permettait de me distraire de mes activités quotidiennes d'installation de télévision par câble. Les participants étaient tous des hommes d'affaires qui, pour la plupart, avaient passé leur vie dans la région de Charlottesville. Ils n'étaient pas au courant de mes étranges recherches. Même lorsque mon premier livre fut publié, ils n'en surent rien et je n'en fis pas mention. À ce jour, peut-être qu'un ou deux d'entre eux est vaguement au courant de mes activités actuelles. Les premiers indices laissant entrevoir des éléments inhabituels au cours des soirées de jeu apparurent après environ 2 années, lors d'une partie de stud-poker à 7 cartes que nous jouions à 6. La donne avait commencé normalement. Les deux cartes qui m'avaient été distribuées à l'envers étaient le 3 et le 4 de trèfle. Parmi les

cartes distribuées à l'endroit, il y avait le 5 et le 7 de trèfle. La mise était assez élevée et il y avait des paires un peu partout sur la table, y compris une paire d'as parmi les cartes retournées de Roy. Je restai dans le coup, ce que, statistiquement parlant, je n'aurais pas dû faire, et essayai de former une quinte ou un flush. La dernière carte nous fut distribuée à l'envers. Je ne pris même pas la peine de regarder la mienne, car soudain, je sus avec certitude que c'était un 6 de trèfle. C'était très bizarre, mais simplement, «je savais».

«Roy, dis-je en désignant la carte à l'envers que je n'avais pas touchée, cette carte est un 6 de trèfle, ce qui signifie que j'ai une quinte flush. Votre full aux as sera battu.» Roy regarda la carte, puis me toisa avec un sourire amusé. Il avait déjà regardé sa carte et savait qu'il avait un full aux as. «Je parie 5 jetons que vous ne l'avez pas. Ce n'est pas un 6 de trèfle. Je tendis la main vers une pile de jetons et dis: «Si, Roy.» Il sourit et misa. «Très bien, pour voir. Je retournai la carte. C'était bien un 6 de trèfle. Roy sourit. «Il n'y a pas là de quoi battre mon full.» Il retourna son full aux as, qui l'emportait sur tous les autres jeux. Je parie 5 de plus que vos cartes retournées ne sont pas le 5 et le 4 de trèfle.» Je souris. «Je ne voudrais pas vous plumer, Roy. «Une quinte flush battrait mon full aux as.» Il poussa une autre mise. «Je ne pense pas que vous l'avez. Vous deviez vous douter que vous tomberiez sur un 6 de trèfle et je vous conseille d'abandonner avant de perdre.» Je souris et dis: «Je ne veux pas ces 5 jetons», puis je retournai le 3 et le 4, complétant ainsi une quinte flush. Il y jeta un coup d'œil rapide et dit: «C'est extraordinaire!» Lors de la partie suivante, Roy faisait la donne. La sensation que je «savais» était toujours présente et intense. Je ne regardai même pas les cartes distribuées à l'envers. Parmi les cartes qui m'avaient été données à l'endroit, il y avait un 5 et un 7 de cœur. Je savais, c'est tout ce que je peux dire. «Roy, dis-je, vous voyez ce 5 et ce 7 de cœur?» Roy acquiesça. Cette fois, il n'avait pas d'as. «Eh bien, dis-je, cette dernière carte que vous vous apprêtez à me donner est un 6 de cœur et j'aurai une quinte flush. Vous remarquerez que je n'ai pas encore

retourné mes cartes!» Il acquiesça encore et resta attentif. C'est lui qui avait distribué les cartes. Les autres joueurs observaient la scène attentivement, s'attendant à ce que je perde, car Roy était un joueur exceptionnel. La dernière carte me fut donnée à l'envers et, avant que je n'aie le temps de la retourner, Roy dit: «Je parie 5 de plus que vous n'avez pas le 6 de cœur. Et puis, à la réflexion, je monte jusqu'à 10», et il poussa devant lui une pile de jetons. «Je ne veux pas prendre votre argent», dis-je en souriant.

«Vous ne me le prendrez pas et je ne vais pas vous le donner, dit-il. À vous de miser.»

Je m'exécutai.

«Maintenant, montrez», demanda-t-il. Je retournai la carte, et c'était bien le 6 de cœur. Il me regarda, complètement éberlué. C'est lui qui avait fait la donne. Dans son système de référence, il n'y avait pas de tricherie possible. «De plus, dis-je, ces deux cartes à l'envers que je n'ai pas encore regardées, sont le 3 et le 4 de cœur.»

Roy leva les yeux sur moi. «Je parie 20 de plus que c'est faux.» Je retournai les deux cartes, qui étaient bien le 3 et le 4 de cœur. Roy regarda la quinte flush, la même que précédemment, mais à cœur. «Des fois, vous êtes le type le plus veinard que j'aie jamais rencontré.» Les autres joueurs approuvèrent.

On discuta pendant des mois de cette série extraordinaire de hasards. Les chances que deux quintes flush successives et de même valeur tombent sur la même personne dans un jeu de 6 mains est d'environ une pour 5.780.000.

Comment cela a-t-il pu arriver?

Je l'ignore.

Comment pouvais-je savoir?

Tout simplement, une certitude.

Je suspecte que nombre de grands joueurs ont gagné beaucoup d'argent sur de telles donnes et en ont aussi beaucoup perdu parce que leur «savoir» n'était pas le bon.

> HEMI-SYNC ET AUTRES <

La publication du livre *Voyage hors du corps* a suscité d'étonnantes questions, des informations et une coopération émanant de sources les plus inattendues. Ce livre, initialement destiné au grand public, a attiré l'intérêt des milieux scientifiques et académiques. Notre laboratoire, situé à l'ouest de Charlottesville, en Virginie, démarra avec des volontaires.

La dénomination initiale de Laboratoires de Recherche de «Whistlefield» devint par la suite «Institut Monroe de Sciences appliquées». L'utilisation du nom de Monroe n'avait rien d'égocentrique, mais était simplement le moyen le plus direct d'attribuer à l'Institut une dénomination officielle. La partie «Sciences appliquées» était tout à fait spécifique. Nous sentions que l'approche des OBE pourrait se situer à un niveau compatible avec nos sciences occidentales et, à cet égard, le moins que nous puissions faire était de tester toutes nos découvertes et informations. Le laboratoire était un bâtiment de plain-pied conçu spécialement pour nos travaux. Il comprenait 2 bureaux, un salon et une aile destinée à la recherche. Dans l'aile destinée à la recherche, il y avait une salle contrôle ou salle des appareils, 3 cabines d'isolation et une salle de réunions.

Les cabines étaient connectées à la salle de contrôle, d'abord pour assurer la surveillance physiologique d'un sujet isolé et, ensuite, pour lui envoyer divers types de signaux auditifs et électromagnétiques destinés à stimuler une réaction de sa part.

Les cabines elles-mêmes, équipées d'un matelas rempli d'eau chaude, offraient des conditions optimales de confort dans une obscurité totale. Elles étaient également climatisées et sonorisées. Un sujet installé dans une cabine

pouvait, par le biais d'électrodes, transmettre à la salle de contrôle une large gamme de signaux physiologiques, dont un électro-encéphalogramme à 8 pistes (EEG, ondes cérébrales électriques), un électromyogramme (EMG, tonus musculaire), le rythme du pouls et le voltage du corps. À ce stade, nous pouvions obtenir presque tout ce que nous voulions savoir par la simple lecture des variations du voltage du corps.

Outre les visiteurs extérieurs à la ville, nous avions un groupe de volontaires locaux composé de plusieurs médecins, d'un physicien, d'un ingénieur en électronique et de divers membres de services psychiatriques et sociaux, auxquels s'ajoutaient une kyrielle de parents et amis. La plupart des expériences avaient lieu le soir ou le week-end, eu égard aux activités respectives de chacun. Rétrospectivement, je considère la large participation de ce groupe bénévole comme un facteur essentiel, qui contribua à faire démarrer l'ensemble du processus dans ce nouvel environnement. Je leur en suis, pour toujours, reconnaissant. Il fallut patience et obstination pour fixer des électrodes, rester étendu pendant des heures dans une cabine obscure et rapporter les résultats subjectifs des divers tests; ces résultats, corrélés avec la lecture des instruments de contrôle, devaient permettre d'atteindre un consensus.

Nos premières recherches étaient la continuation de travaux sur le sommeil commencés à New York. La nécessité de résoudre ce problème favorisa nos premiers résultats significatifs. Dans mesure où beaucoup d'expériences hors du corps, y compris les miennes, tournaient autour du sommeil, nous pensions encore trouver certaines réponses dans ce domaine. La plupart de nos sujets arrivaient après le dîner. Et après la longue et fastidieuse pose des électrodes, ils étaient soit trop fatigués pour rester éveillés dans la cabine, soit trop nerveux pour se détendre suffisamment et transmettre la moindre réaction subtile et subjective. Cela allait à l'encontre de notre souhait d'utiliser médicaments ou drogues pour maîtriser ces états. Nous avons donc cherché une méthode dans notre propre système de référence.

Nécessité oblige: le besoin de maintenir nos sujets éveillés dans un état à la frontière du sommeil nous poussa à essayer des sons. La découverte d'un rapport fréquence/réaction (FFR³) permit à un sujet de demeurer dans un état de conscience entre la vigilance et le sommeil, pendant des périodes prolongées. L'introduction de certains types de sons dans l'oreille provoquait une réaction correspondante au niveau des ondes cérébrales du sujet. Nous pouvions l'aider à se relaxer, à rester éveillé ou à s'endormir par un simple contrôle de la fréquence des ondes cérébrales. Un ingénieur suggéra de faire breveter ce procédé inhabituel et, en 1975, ce fut chose faite.

En comparant les diverses fréquences efficaces parmi nos sujets, nous avons progressivement développé des combinaisons de fréquences sonores qui nous permirent de créer des FFR particulièrement favorables aux OBE et aux autres états inhabituels de conscience. Il y avait, entre autres, un moyen très efficace d'entrer dans ce que l'on appelle couramment un état de méditation.

Tout cela ne se fit pas du jour au lendemain, Ce que je résume en quelques mots recouvre en réalité des centaines d'heures de travail au cours desquelles nous avons comparé différents types de sons et testé les réactions de sujets qui, patiemment étendus dans leur cabine, écoutaient des sons de tonalité variable leur gazouiller dans les oreilles. Pendant ce temps, le technicien, dans la salle de contrôle, surveillait les variations sur ses cadrans.

Pendant ces sessions, nos volontaires apprirent à signaler verbalement toute modification de leur état mental ou physique. Cette capacité devint primordiale: parler et percevoir lorsqu'il serait normal de perdre conscience ou d'être «endormi».

L'un des premiers points de repère solides fut un état que, dès l'origine, nous avons appelé Focus 10. Le nombre 10 n'avait pas de signification particulière et je ne sais plus très bien d'où il provient. Nous voulions également être sûrs de ne pas confondre cet état avec d'autres

3 FFR: Frequency-Following Response.

formes de conscience. C'est pourquoi il devint simplement 10. Nous étions parfaitement capables d'identifier cet état et d'y revenir sans cesse avec nos sujets. Facilement définissable, Focus 10 est un état dans lequel l'esprit est éveillé et le corps endormi. Toutes les réactions physiologiques sont celles d'un état de sommeil léger ou profond. Cependant, les ondes cérébrales sont différentes. L'électro-encéphalogramme montre un mélange d'ondes habituellement associées au sommeil léger ou profond et de signaux bêta superposés (état de veille).

Peu à peu, nous avons formé un groupe très spécial composé de 8 sujets, tous familiarisés avec l'état Focus 10. La communication verbale en Focus 10, au moyen de micros et d'écouteurs, devint aussi normale que si nous étions réunis dans une salle de conférences. Il était facile de dire, à la lecture des cadrans, s'ils étaient ou s'ils n'étaient pas en Focus 10. Cet état n'aurait pu être ni imaginé ni feint, même si certains avaient eu la moindre velléité de le faire.

Bien sûr, les sujets étaient souvent incapables d'entrer en Focus 10 en raison de pressions externes ou de stress dans leur vie quotidienne, dont ils ne pouvaient facilement faire abstraction. Dans ces conditions, ils nous informaient simplement qu'ils ne pouvaient le faire cette nuit-là et annulaient leur rendez-vous. Cela permit d'épargner beaucoup de temps et d'efforts. Le flot constant de visiteurs nous permit de constater que d'autres personnes, non entraînées, pouvaient entrer en Focus 10 sans trop de problèmes. Apprendre à communiquer verbalement prenait beaucoup plus de temps. Pour savoir jusqu'où nous pourrions aller, nous avons envoyé un enregistrement de signaux composites à l'un de mes amis psychiatres, dans le Kansas. Il testa cette bande sur 4 sujets qui ignoraient tout de nos préoccupations et rien ne leur fut suggéré quant aux résultats à attendre. Il nous fit savoir que l'un des 4 sujets avait abandonné l'expérience, parce qu'il avait l'impression de rebondir contre le plafond de la pièce en regardant son corps.

La phase suivante comporte une proposition intéressante. Le corps étant endormi – les facultés physiques neutralisées ou réduites –, pourquoi ne pas développer des fréquences qui permettraient d'accroître la perception extra-sensorielle? L'introduction de signaux bêta de haute fréquence révéla à nos sujets beaucoup plus que l'obscurité habituelle.

D'abord, ils virent de la lumière et des couleurs dans la cabine obscure, les yeux fermés ou ouverts. Puis ils entendirent des sons, non pas les sons synthétiques, mais des voix, de la musique et, quelquefois, des explosions si bruyantes que, de saisissement, ils sortaient de l'état Focus 10 – effet encore inexpliqué.

Nous comprîmes peu à peu que ces phénomènes précédaient la sortie du corps. Des réactions physiologiques préliminaires y étaient associées: baisse de la tension, ralentissement du pouls, légère baisse de la température (0°3) et fléchissement du tonus musculaire. Quelques rapports font état d'une certaine lourdeur du corps subjective, quelquefois de catalepsie et d'une forte sensation de chaleur, suivie d'une sensation de froid. Au fil des expériences de passage en OBE, un élément clé revenait constamment. Dans le cadre de leur perception extra-sensorielle, les sujets localisaient un point lumineux. Lorsqu'un sujet apprenait à «se déplacer» en direction de la lumière jusqu'à ce que celle-ci «grossisse», et qu'ensuite il la traverse, l'OBE était atteinte. Au ralenti, cela «donnait l'impression de traverser un tunnel pour atteindre la lumière», phénomène classique dont témoignent de nombreuses personnes sorties involontairement de leur corps ou dans un état proche de la mort.

Une nouvelle étape dans nos recherches ouvrit moult perspectives: le procédé Hemi-Sync.

On sait depuis longtemps que le cerveau est divisé en 2 hémisphères. Mais on a découvert récemment que ces deux parties ont des fonctions tout à fait différentes. Certains détails de cette théorie prêtent encore à controverse. En général, nous ne pensons qu'avec notre «hémisphère gauche». Lorsque nous utilisons notre «hémisphère droit»,

c'est essentiellement pour appuyer l'action de l'hémisphère gauche. Sinon, nous nous efforçons d'en ignorer l'existence.

Les impulsions nerveuses de ces deux parties cérébrales se croisent. L'hémisphère gauche contrôle le côté droit du corps, et l'hémisphère droit contrôle le côté gauche. Nous vivons dans une civilisation composée surtout de droitiers, dont l'action est dominée par l'hémisphère gauche du cerveau. Les gauchers ne sont admis comme des «égaux que depuis une cinquantaine d'années. À bien des égards, il existe encore une discrimination à leur endroit. Saviez-vous, par exemple, qu'une paire de ciseaux est un instrument conçu pour les droitiers?

Nous utilisons l'hémisphère gauche pour parler, pour lire, pour calculer, pour raisonner et déduire, pour se remémorer des détails, pour mesurer le temps, entre autres nombreuses fonctions. L'hémisphère gauche est la source de la pensée logique et rationnelle. Il ne connaît rien d'autre.

Notre hémisphère droit génère les idées, le sens de l'espace, l'intuition, la musique, l'émotion et certainement beaucoup plus que nous ne sommes en mesure, actuellement, d'appréhender. Il est hors du temps et, apparemment, possède son propre langage.

L'une des meilleures démonstrations visant à illustrer cette différence s'effectue comme suit: prenons une bobine de film. Pour en déterminer le contenu, l'hémisphère gauche la placera sur un projecteur, projettera le film sur un écran et sera ainsi informé. L'hémisphère droit saisira la bobine de film, la tiendra pendant un moment, puis la reposera et dira: Oui, je comprends.

Mais c'est ridicule! Telle est la réaction de votre hémisphère cérébral gauche, que vous utilisez pour lire ces mots. Tout simplement, cela ne tient pas debout, si l'on se réfère au mode de fonctionnement de l'hémisphère gauche.

Fondamentalement, nous formons une société de demi-cerveaux. De fait, tout ce que nous considérons comme «valable» est effectué ou contrôlé par notre hémisphère gauche dominant; même ce qui est généré par l'hémisphère droit, les idées, la musique, par exemple, l'hémi-

sphère gauche s'en empare et le met en œuvre. Que se passe-t-il donc? Personne ne le sait avec certitude, mais l'on peut supposer que c'est vraisemblablement le besoin fondamental de survivre dans un monde matériel qui expliquerait la domination de l'hémisphère gauche. Pendant des millénaires, nos ancêtres ont affirmé la domination de l'hémisphère cérébral gauche, car c'était le moyen de faire fonctionner le monde. Notre système dans sa globalité – livres, écoles, collèges et universités, industrie, structures politiques et Église – est fondamentalement dominé par l'hémisphère gauche, au niveau des connaissances, de l'application et du fonctionnement. Nous avons considéré la pensée de l'hémisphère droit avec une tolérance amusée, de la suspicion, du dégoût, de l'irritation, de la défiance et de la crainte.

Pourquoi s'en faire? Pourquoi ne pas rester des demi-cerveaux et laisser les choses comme elles sont? L'hémisphère droit, qui donc en a besoin? Nous. Des études récentes montrent que nous utilisons constamment et de diverses manières subtiles notre hémisphère droit dans la vie quotidienne. Par exemple, l'hémisphère gauche se souvient d'un nom, mais l'hémisphère droit se souvient du visage. (Combien de fois avez-vous aperçu un visage familier, mais sans pouvoir mettre un nom dessus?) Hémisphère gauche, attention! Études réalisées sur les leaders de ce monde tout au long de l'histoire indiquent qu'ils utilisaient, pour penser, beaucoup plus que leurs seules facultés analytiques et intellectuelles. Toutes les grandes décisions de l'humanité sont dues à l'hémisphère gauche plus quelque chose.

Plus que l'hémisphère droit? Compte tenu de ce que nous savons désormais, cela ne fait plus de doute. En outre, il est à parier que c'est l'hémisphère droit qui commande le choix décisif lors des élections présidentielles. Selon une théorie courante, les 2 hémisphères cérébraux domineraient en alternance plusieurs fois par jour. Cette alternance s'opérerait spontanément, selon les besoins mentaux ou physiques du moment. Voilà qui semble limiter encore plus sévèrement l'utilisation déjà faible de notre potentiel

cérébral/intellectuel. Que l'homme ait été assez malin, assez longtemps, pour descendre de l'arbre et survivre en tant qu'espèce a été, soit une chance insensée, soit un miracle.

Ou encore autre chose. Comment nous y sommes-nous pris pour utiliser davantage notre puissance cérébrale? Plusieurs méthodes ont été essayées au cours de l'évolution humaine, chacune avec ses inconvénients et ses limites. Dans ce domaine, le procédé de synchronisation hémisphérique est prometteur. Il peut être mis en œuvre avec une facilité relative, ne nécessite pas des années d'entraînement intensif et n'est pas limité à une gamme étroite d'applications.

Hemi-Sync (forme abrégée de synchronisation hémisphérique) fait usage de sons, propres à créer simultanément une forme identique d'ondes dans les 2 hémisphères cérébraux. Cela signifie que, lorsque votre oreille perçoit un certain signal sonore, le cerveau est susceptible de réagir ou de «résonner» à l'aide de signaux électriques correspondants. Sachant que les diverses ondes cérébrales électriques sont des indicateurs des états de conscience (comme la vigilance ou le sommeil), vous pouvez entrer dans l'état de conscience désiré grâce à un son approprié.

Hemi-Sync constitue une amélioration considérable du processus. Chaque oreille envoie son signal nerveux dominant à l'hémisphère cérébral opposé. Lorsque des impulsions sonores distinctes sont envoyées aux oreilles (en utilisant des écouteurs pour isoler chaque oreille de l'autre), les deux moitiés du cerveau agissent à l'unisson pour «entendre» un 3^e signal, qui constitue la différence entre les deux signaux envoyés dans chaque oreille. Par exemple, si vous entendez dans une oreille un son de 100 et dans l'autre un son de 125, le signal que l'ensemble de votre cerveau «produira» sera de 25. Il ne s'agit jamais d'un véritable son, mais d'un signal électrique qui ne peut être généré que par les 2 hémisphères opérant ensemble. Le signal ainsi produit s'inscrit dans une bande de fréquence étroite et atteint souvent deux fois l'amplitude ou l'intensité d'une onde cérébrale typique dans l'encéphalogramme (EEG).

Si ce signal 25 engendre un certain état de conscience, les 2 hémisphères convergent simultanément vers un état de conscience identique. Mieux encore, l'état peut être modifié à volonté, si l'on change de type de son. Il peut être également appris et recréé par la mémoire lorsque besoin est.

Dès que le chercheur ou le clinicien connaît certaines possibilités du procédé Hemi-Sync, sa première pensée est de l'appliquer dans son propre domaine d'activité. C'est, par exemple, le cas de la psychiatrie. En analyse, il semble que la synchronisation hémisphérique permette au patient d'atteindre des couches de la mémoire qu'il mettrait des années à atteindre suivant les méthodes classiques d'entretien. Une autre application expérimentale du procédé vise la réduction du stress chez certains patients. Parfois, le changement est si subtil que le patient lui-même n'en est pas conscient. L'un de nos associés, un psychiatre, traitait un colonel de l'armée de l'air pour des problèmes de stress, Après 2 semaines de travail avec le psychiatre selon le procédé Hemi-Sync, furieux, il voulut abandonner. «Cela ne me sert strictement à rien, protesta-t-il. C'est tout du pareil au même, je ne sens aucune différence, rien.»

Il hésita: «Enfin, l'autre soir j'ai emmené ma femme au restaurant pour la première fois depuis 6 mois. Ah oui, j'ai fini par aller à la pêche avec mon fils pendant le week-end, ce que je lui avais promis depuis très longtemps. Mais c'est tout, rien d'autre. Pas la moindre chose!» Notre ami psychiatre se contenta d'acquiescer d'un hochement de tête.

Il y eut beaucoup de polémiques quant à l'utilisation du procédé Hemi-Sync avec des malades en phase terminale.

En effet, malgré l'intérêt considérable et les nombreuses demandes que le procédé suscitait, il fut, en réalité, rarement utilisé avec des malades. Un autre de nos associés, psychiatre également, nous fournit un exemple intéressant. Il traitait un patient en phase terminale, atteint, si l'on peut s'exprimer ainsi, jusqu'à la moelle.

Son patient était un psychologue, malade depuis 2 ans, qui ne pouvait plus se passer de médicaments pour supporter ses souffrances. Donc, les problèmes étaient doubles: le patient était censé connaître toutes les solutions et résisterait automatiquement à tout traitement normal, étant donné sa dépendance à l'égard des calmants. Notre ami psychiatre commença avec lui un travail quotidien selon le procédé Hemi-Sync. Le mercredi de la 2e semaine, un fait simple, mais très significatif, se produisit. Le patient fut capable de s'endormir le soir, pour la première fois depuis 2 ans, sans douleur ni somnifère.

Après 2 semaines, le patient rentra chez lui, où il mourut quelques mois plus tard. Selon les derniers témoignages de sa femme, il avait vécu dans le calme et la sérénité la dernière semaine de sa vie, sans souffrance et sans le moindre médicament. Ses derniers jours avaient donc été agréables et paisibles. Notre ami psychiatre qui l'avait traité soutient que l'amélioration de son état était due au procédé Hemi-Sync.

Un autre de nos amis psychiatres, spécialisé dans la recherche sur la schizophrénie, découvrit que l'utilisation de certains schémas sonores du procédé Hemi-Sync avait permis à l'un de ses patients de se débarrasser de plusieurs symptômes. Mais une fois interrompu le son Hemi-Sync, l'état psychotique typique réapparut. Il ne s'agissait, en l'espèce, que d'un cas particulier, mais suffisamment intéressant pour susciter de nouvelles recherches visant à déterminer si le patient pourrait s'entraîner à reproduire lui-même les conditions créées par Hemi-Sync, et si un certain conditionnement pourrait lui permettre de les mémoriser et d'en bénéficier dans sa vie quotidienne. L'une des applications les plus fructueuses d'Hemi-Sync est certainement un cycle de formation dénommé Traitement d'urgence, conçu pour les grands malades, les blessés et les opérés. À ce propos, un exemple récent me vient à l'esprit. Ayant entendu parler de certains de nos travaux, un conseiller en psychiatrie visita notre laboratoire. Au cours de la conversation, nous avons découvert qu'il était le deuxième plus ancien greffé du rein

encore vivant. Au fil des ans, il avait subi plus de 15 opérations pour corriger les effets des médicaments destinés à éviter le rejet de la greffe.

Et il devait subir sa seizième opération le jeudi suivant. Nous lui avons proposé d'essayer ce Traitement d'urgence. Il accepta volontiers. C'était important car, ayant subi auparavant de nombreuses opérations, le praticien connaissait parfaitement son état physiologique pendant une intervention, la dose d'anesthésique appropriée, sa réaction à la douleur et son rythme de récupération, entre autres choses. En connaissance de cause, son médecin accepta de le laisser utiliser nos enregistrements, ce qui supposait des exercices préliminaires et l'écoute d'une bande Hemi-Sync dans la salle d'opération, pendant l'intervention proprement dite, pendant la période de guérison et, à nouveau, pendant la convalescence.

Le jeudi suivant, il fut admis en salle d'opération à 11 heures. Selon le rapport, le chirurgien faillit annuler l'intervention en raison de la faiblesse de sa tension artérielle. Cependant, comme elle était stable, il s'avisa que le malade ne courait aucun risque grave. À 16 heures, le malade m'appela dans sa chambre d'hôpital. Je le trouvai assis sur son lit. «Je voulais simplement vous raconter comment cela s'est passé, dit-il d'une voix ferme. Ils m'ont injecté un calmant avant que je ne puisse les en empêcher mais, depuis, je n'en ai pas eu besoin. Le seul problème est qu'en essayant de me lever pour me rendre aux toilettes, j'ai été pris d'un malaise. Le médecin m'a signalé que j'avais une tension artérielle encore très basse. Est-ce normal? Essayez de compter à l'envers de 10 à 0, répondis-je. Puis voyez où en est la tension. Il semblerait que l'effet de la bande "guérison" n'a pas été total. Appelez-moi lorsque votre médecin aura contrôlé votre tension.» Il fit ce que je lui avais suggéré et m'informa que sa tension était revenue à la normale. Il ressort du dossier que sa convalescence fut deux fois moins longue qu'après toutes les opérations précédentes. Mais l'essentiel, c'est qu'il était en mesure de maîtriser parfaite-

ment le problème de la douleur chronique qui l'avait tourmenté pendant des années auparavant.

Une fois sorti de l'hôpital, il s'adonna activement à la pratique d'Hemi-Sync pour maîtriser la douleur. Il prit contact avec l'Office de la Rééducation de l'État⁴, dont l'une des préoccupations majeures en matière de rééducation est la maîtrise de la douleur qui empêche de nombreuses personnes de vivre et de travailler normalement. Cet organisme fut fort intéressé par le procédé et l'on nous invita à effectuer une démonstration au Centre Fédéral de Rééducation⁵ de Hot Springs, dans l'Arkansas. Peu après, on nous demanda d'évaluer le coût d'une formation du personnel à notre procédé dans les centres de rééducation des 50 États. C'est ce que nous fîmes, mais nous ne fûmes plus jamais sollicités. De toute évidence, Hemi-Sync était trop peu orthodoxe pour figurer au budget fédéral.

Le recours au Traitement d'urgence pendant une intervention chirurgicale fut plus ou moins fructueux mais, appliqué convenablement, il n'y avait pas d'échec. Un spécialiste en chirurgie vasculaire l'appliqua à plus de 30 malades, mais ne parvint pas à convaincre ses collègues d'en faire autant. Le président d'une importante société l'utilisa pendant une intervention et refusa toute médication post-opératoire contre la douleur ou l'insomnie. À l'évidence, il fut si contrarié par les procédures hospitalières qu'il prit sur lui de sortir 3 jours après l'opération. Par ailleurs, une jeune femme parachutiste ayant subi une importante intervention abdominale fit, dès la semaine suivante, un saut en chute libre. Le Traitement d'urgence a un passé remarquable, mais le problème majeur était d'obtenir que le chirurgien et le personnel hospitalier consentent à l'appliquer dans leur environnement hyperorganisé. Hemi-Sync est, semble-t-il, aussi efficace qu'un médicament pour passer une bonne nuit. Des hommes d'affaires l'appliquent pour dominer les malaises consécutifs au décalage horaire; d'autres trouvent qu'Hemi-Sync leur permet de diminuer le stress ou de faire un meilleur score au golf. Comme outil pédagogique, He-

4 State Rehabilitation Agency.

5 Federal Rehabilitation Facility.

mi-Sync favorise la concentration. Lors d'un cours spécifique, dans un centre de formation de l'État, les facultés psychomotrices furent accrues de 75 pour 100 et, lors d'une autre expérience, des élèves apprenant l'alphabet morse purent augmenter leur capacité de 30 pour 100. À l'autre extrémité de la chaîne, des élèves du primaire, à Tacoma, apprirent en 4 semaines ce qu'ils auraient appris en un semestre. Ces résultats, et d'autres encore, nous amenèrent à définir la nature et la raison de notre action, qui se sont révélées fort éloignées des recherches sur le déclenchement des OBE. En conséquence, nous avons établi les principes formels suivants:

Pour dire les choses simplement, l'Institut est attaché au concept suivant lequel (1) la conscience contient toutes les réponses aux circonstances de la vie que l'homme désire ou auxquelles il est confronté; (2) une meilleure compréhension et appréciation de cette conscience ne peuvent être atteintes que par des approches et une coordination interdisciplinaires; (3) les résultats des recherches n'ont de sens que dans la mesure où ils font l'objet d'une application pratique, où ils représentent quelque chose de «valable» dans le contexte de notre culture. Cela nous conduisit à l'idée fondamentale suivant laquelle la conscience est une forme d'énergie en action. C'est pourquoi il y a lieu, tout d'abord, de percevoir l'énergie elle-même, et ce n'est pas une mince affaire que d'avoir, pour ainsi dire, recours à soi-même pour s'évaluer soi-même: une fois qu'on l'a sentie à l'état brut, on peut alors commencer à comprendre comment elle est utilisée naturellement. Une telle perception permettra de maîtriser davantage et plus délibérément ces champs énergétiques. Dès lors, il devient très logique d'en faire des applications nouvelles et extensives. Tout cela pour dire que, si vous pouviez découvrir ce qui vous fait penser et être, vous pourriez en faire des usages qui vous sont aujourd'hui inaccessibles.

> LE PROGRAMME GATEWAY <

Vers le milieu des années 70, nos activités furent en partie bouleversées par un événement dont nous n'avons pris conscience que rétrospectivement. Nous fûmes invités par l'Institut Esalen à Big Sur, en Californie, afin d'y animer une session de week-end selon nos méthodes et nos techniques. Nous avons considéré cela comme une certaine reconnaissance de nos travaux, car l'Institut Esalen était alors connu comme la source de nombreuses théories et pratiques psychologiques, et d'approches intellectuelles de l'esprit humain. Nous avons accepté sans trop savoir ce qu'il fallait en attendre. Dans le champ des états de conscience qui nous étaient familiers, nous ne nous étions jamais occupés de 24 personnes à la fois. Je suis persuadé que les participants ne savaient pas réellement de quoi il retournait, si ce n'est que cela avait à voir avec l'expérience hors du corps. Nous avons prévu un programme continu de 24 heures, avec repas possibles à toute heure et interruptions de temps en temps pour deux cycles de sommeil. Nous n'étions que deux, un ingénieur et moi-même, pour animer ce marathon. Ayant affaire à des inconnus, nous avons apporté une déclaration que tous les participants étaient censés apprendre par cœur avant de commencer la session:

Je suis plus que mon corps matériel. Comme je suis plus que la matière physique, je peux percevoir ce qui dépasse la réalité physique. C'est pourquoi je désire profondément développer, éprouver, connaître, comprendre, maîtriser et utiliser ces énergies supérieures et ces systèmes énergétiques dans la mesure où ils se révèlent bénéfiques et constructifs à mon endroit et vis à vis de ceux qui me succéderont. D'autre part, je désire profondément l'aide, la coopération et la compréhension de ceux dont la sagesse, le niveau de développement et l'expérience

égalent ou dépassent mes propres facultés. Je leur demande de bien vouloir me guider et me protéger contre toute influence ou tout facteur qui ne serait pas de nature à combler mes désirs tels que je viens de les énoncer.

L'évaluation de cette première session ne mit en lumière aucun résultat spectaculaire, mais fut pour nous d'autant plus instructive que l'expérience avait été effectuée sur une base très large. Fondamentalement, nous avons accompli une initiation à l'état Focus 10 et à diverses applications élémentaires de cet état de conscience particulier. Nous avons constaté, lors du débriefing, que cet objectif avait été atteint.

Les participants avaient appris ce qu'était l'état Focus 10 (esprit éveillé, corps endormi) et pouvaient, intérieurement, générer cet état à volonté. Nous sommes revenus en Virginie, satisfaits que la méthode ait fait ses preuves.

Peu après, des demandes de session de ce type, émanant de particuliers et d'organisations, commencèrent à affluer. Après avoir réexaminé nos résultats, nous fûmes convaincus que ces sessions seraient le meilleur moyen d'effectuer nos expériences sur une vaste échelle. Ainsi naquirent les sessions de week-end, que nous avons appelées pompeusement Programme 5000, et qui, si 5000 personnes y participaient, seraient censées nous fournir une excellente base statistique et un système de formation hautement sophistiqué, parfaitement au point. Les enseignements tirés de chaque session nous permettraient d'améliorer la session suivante en vue de maximiser les résultats.

Nous avons besoin de moniteurs pour animer ces sessions, ce qui était un problème difficile à résoudre. Nous devons également introduire des écouteurs dans le système, afin d'optimiser l'effet Hemi-Sync. Dès les premières sessions, nous avons compris que nous ne pourrions jamais atteindre l'objectif de 5 000 personnes et que, par ailleurs, nous étions en train de créer une trouée, une porte par laquelle le participant serait à même d'atteindre d'autres états

> TABLE DES MATIÈRES <

Avant-propos	13
--------------------	----

PREMIÈRE PARTIE: PREMIÈRES EXPLORATIONS

1. Le trafic local de jadis.....	18
2. Hemi-Sync et autres.....	33
3. Le programme Gateway.....	46
4. La première équipe d'explorateurs.....	59
5. Nouvelles associations.....	73
6. Transition.....	84

DEUXIÈME PARTIE: HORIZONS LOINTAINS

7. Études et schémas.....	97
8. Le point de rencontre.....	113
9. La route de l'arc-en-ciel.....	132
10. Un nouvel ami.....	151
11. Mission de sauvetage.....	174
12. Témoignage par oui-dire.....	190
13. Traitement de choc.....	200
14. Une leçon sans peine.....	219
15. Réalisation d'une promesse.....	247
16. Le rassemblement.....	274

ÉPILOGUE

La dernière manche.....	287
-------------------------	-----

ANNEXES

I. L'expérience hors du corps: Les questions les plus fréquentes.....	321
II. Psychophysiologie de l'OBE chez Robert A, Monroe. par les docteurs Stuart W. Twemlow et Glen O. Gabbard.....	329
III. L'expérience hors du corps: Phénoménologie par les docteurs Stuart W. Twemlow, Glen O. Gabbard et Fowler C. Jones, document présenté à la réunion annuelle de l'Association américaine de psychiatrie, San Francisco, 5-9 mai 1980.....	334