

# Revue de littérature sur les OBE

## Étude anthropologique et microphénoménologique de la perception d'espace et sensation de soi dans les expériences de hors corps.

Financement SPR - Sabine Rabourdin et Damien Roy - Automne 2023

### Définition

Les expériences hors du corps (EHC ou Out of Body Experiences en anglais OBE) sont des états non ordinaires de conscience durant lesquelles le sujet perçoit temporairement son centre de conscience comme étant situé selon une localisation spatiale différente de celle de son corps physique (Irwin, 2007).

### Phénoménologie

Plusieurs traits phénoménologiques caractérisent systématiquement les OBE :

- sensation de détachement du corps physique
- sensation d'avoir un point de vue différent de celui de son corps physique, qui est perçu à distance
- sensation de réalisme de l'expérience, différente du rêve

D'autres caractéristiques peuvent apparaître mais pas de manière systématique. Les occurrences et pourcentages donnés sont tirés de différentes études de cas.

- 20 à 40 % des sujets ressentent des sensations spécifiques au début de l'expérience (Alvarado, 2000; Poynton, 1975). Certains ressentent un choc, des bruits, des vibrations corporelles ou une catalepsie musculaire (Montenegro, 2020).
- certains sujets décrivent une modification du champ perceptif caractérisée par une vision panoramique (Dethiollaz & Fourier, 2016)
- une vibration sonore peut être éprouvée aussi bien au début qu'à la fin de l'expérience.
- une sensation de calme, ou, à l'inverse, d'énergie soudaine, peut aussi être rapportée (Rabeyron & Caussié, 2016)
- l'observation de son propre corps depuis le plafond ou un autre endroit surélevé concerne 50 à 80 % des sujets (Catala & Lemarchand, 2013)
- il arrive que le sujet perçoive son schéma corporel de manière déformée, par exemple en termes de sphère ou de nuage (Twemlow et al., 1982)
- dans 80% des cas, les éléments du décor paraissent stables et réalistes (Irwin, 2000)
- plus rarement, l'impression de voir à travers des objets.
- sensation de voyager librement dans l'espace, de traverser des murs, les bâtiments, de pouvoir atteindre des endroits très distants, comme des planètes hors du système solaire (Dethiollaz & Fourier, 2016).
- certains événements perçus en OBE semblent être corroborés plus tard par le récit des témoins réels des événements. Environ 15 % des sujets déclarent avoir obtenu des informations vérifiables. Alvarado a constaté que dans son échantillon, 19 % des sujets

disaient avoir été sur un lieu précis et avoir fait des observations vérifiables, mais sur une étude plus poussée de 61 cas de ce type, seuls 3 ont été qualifiés de "potentiellement véridiques" après vérification (Alvarado, 1986).

- le sujet peut avoir l'impression que des animaux ou des humains perçoivent sa présence en OBE (Monroe, 1989).
- la « corde astrale » censée relier les deux corps selon les occultistes, n'est décrite que par moins de 20 % des sujets (Catala & Lemarchand, 2013)

Caractéristiques du retour dans le corps physique :

- après une période plus ou moins longue (de l'ordre de la dizaine de minutes ou de l'heure), la sensation de « retour » dans le corps physique peut être plus ou moins douloureuse (sensations dans 40 % des cas (Catala & Lemarchand, 2013)).
- de la peur ou une forte émotion peut provoquer l'arrêt de l'expérience. Ou bien, quelqu'un peut appeler ou toucher le sujet. L'OBE peut prendre fin également quand l'attention du sujet est attirée vers ses processus corporels.
- il n'est pas rare qu'une certaine inquiétude envahisse le sujet engendrant un « retour » involontaire dans le corps, retour qui se trouve favorisé par une stimulation corporelle ou la perception « visuelle » du corps (Irwin, H. J., 2007)

Contrôle de l'expérience

- 46 % des sujets disent pouvoir relativement contrôler leur expérience, par exemple en visitant des lieux choisis, ou en décidant d'arrêter leur expérience (Catala & Lemarchand, 2013).
- les sujets expliquent dans ce cas qu'il leur suffit de diriger leur attention vers un objet de l'environnement pour le percevoir de près.

## Contextes propices aux OBE

Comme l'explique (Rabeyron & Caussié, 2016), les sorties hors du corps surviennent majoritairement lorsque l'individu se trouve dans un état de repos, souvent proche du sommeil, l'expérience étant favorisée par la position allongée (Zingrone et al., 2010). De ce point de vue, un certain nombre de techniques de méditation (Ring & Cooper, 1997), de déprivation sensorielle (Kjellgren et al., 2008) et d'états hypnotiques favorisent leur émergence, de même que la prise de psychédéliques (notamment la diméthyl-tryptamine et la kétamine) (Wilkins et al., 2011). Elles sont aussi associées, dans près de 40 % des cas, à la paralysie du sommeil (J. Cheyne, 2003) et aux rêves lucides (Blanke & Metzinger, 2009). Les sorties hors du corps peuvent également se produire à la suite d'un stress intense ou à l'approche d'un danger. Ainsi, il n'est pas rare qu'elles soient rapportées par des alpinistes, des pilotes de chasse, des amateurs de sports extrêmes ou lors de vécus traumatiques (abus sexuels, accidents, etc.). Enfin, on les trouve régulièrement comme étape préliminaire ou finale d'une expérience de mort imminente (Cardeña et al., 2000).

La majorité des sorties hors du corps se produisent ainsi dans un état de grand relâchement physique et psychique associé à un état d'absorption intense comme le révèlent les analyses d'Harvey Irwin (Irwin, 2000).

Les OBE peuvent être reliées à des expériences de mort imminente (Near Death Experience, NDE). L'une peut se produire sans l'autre et vice versa. Elles peuvent être intégrées dans une EMI ; ou bien aboutir à la phénoménologie EMI. Néanmoins, il est souvent évoqué une phase d'OBE au cours des NDE (de 20 à 90 % des cas selon les études référencées par l'IMI).

## Histoire et anthropologie des OBE

---

La notion d'expérience hors du corps ou de « décorporation» est présente dans la plupart des cultures non-occidentales et référencée depuis l'antiquité (Montenegro, 2015; Morisson, 2022).

Depuis le XXème siècle, des collections de cas ont été recensées (par exemple : (Crookall, 1986; Green, 1968; Irwin, 1985; Montenegro, 2015). Des récits d'OBE se trouvent dans les écrits autobiographiques de personnes ayant vécu de nombreuses OBE (par exemple (Guesné, 2009; Monroe, 1989; Yram, 1990)).

## OBE et recherche parapsychique

---

L'approche des recherches en parapsychique consiste à tenter de prouver l'existence du phénomène étudié. Des mesures sont effectuées dans l'objectif d'attester, et parfois de rendre reproductible, une expérience apparemment extraordinaire : ici, les OBE. Les principales expériences parapsychiques menées sur les OBEs ont tenté de mesurer une différence d'activité cérébrale durant le phénomène et/ou de placer des cibles physiquement "impossibles" à atteindre.

Une des premières expériences obtenant des résultats intéressants a été réalisée par Tart (C. Tart, 1969) en utilisant des capteurs afin d'étudier la pression sanguine, l'EEG, les mouvements oculaires, les réponses électrodermiques, etc. Miss Z. le sujet de cette expérience est parvenu à lire un nombre qui était inscrit à un endroit élevé du laboratoire. Elle a réussi une fois, mais du fait de la disposition des lieux, il n'est pas complètement impossible qu'elle ait vu le nombre par des moyens normaux ou de la clairvoyance (C. Tart, 1968).

Une autre expérience a permis à Ingo Swann, sujet doué pour les OBE, d'identifier huit objets préalablement sélectionnés comme cible (Osis, 1975). Il subsiste pour cette expérience un problème récurrent de distinction théorique entre « voyage astral » et « clairvoyance ».

Bob Morris s'est posé la question de la possible détection d'une OBE par un tiers. Ainsi, le chat du sujet doué Stuart Blue Harary a été utilisé : une nette différence d'activité du chat a été observée, calme lorsque son maître était en OBE et très actif en période de contrôle (Morris et al., 1978). Il a été observé des corrélations entre l'acquisition d'informations dans un lieu éloigné et la détection d'une « présence » en ce lieu grâce à des capteurs de jauge de tension détectant les vibrations alentour (Osis & Mc Cormick, 1980).

Lors d'une des expériences suivies par la chercheuse Sylvie Dethiollaz, et sous la supervision de deux neuropsychologues, le sujet Nicolas Fraisse, alors en OBE, a montré des variations de son activité électrophysiologique en retransmettant fidèlement des informations non accessibles depuis son corps physique (Dethiollaz & Fourier, 2016)(p512-519).

Plus récemment encore, en 2019, l'IMI (Institut Métapsychique International) a lancé une expérimentation qualitative, mais, faute de sujets doués, elle n'a pu publier d'informations intéressantes sur les OBE (Catala, 2022).

## Études microphénoménologiques des OBE

Si les études basées sur une approche microphénoménologique se développent dans le cadre de l'étude des processus cognitifs, le sujet des OBE est encore rarement traité par ce microscope psychologique et physiologique.

Des études se sont centrées sur l'aspect phénoménologique global de l'expérience, permettant alors d'approfondir les conditions de survenue d'une OBE. Ainsi, la majorité des OBE se produisent dans un état de grande détente physique et psychique associée parfois à un état d'absorption intense (Irwin, 2000). À l'inverse, certaines OBE peuvent aussi se produire de manière réactionnelle lors d'un état de stress intense (Alvarado, 2000).

Physiologiquement, les OBEs peuvent être précédées de vibrations intenses parcourant le corps (Rabeyron & Caussié, 2016). Une étude a été réalisée pour observer les manifestations neurophysiologiques de ces états vibratoires et les mesures ont montré la synchronisation de plusieurs circuits de neurones et la survenue de très hautes fréquences incluant des formes d'onde surprenantes qui ne seraient liées à aucune activité ou comportement humain connu (Alegretti & Wagner, 2010).

Seule l'étude sur les OBE de Rabeyron et Caussié a été réalisée en utilisant des techniques d'analyse cognitive (Finkel & Tellier, 1996) et d'explication de la vie mentale (Petitmengin, 2001; Petitmengin et al., 2019; Petitmengin & Bitbol, 2009). L'objectif était d'en extraire un récit aussi détaillé que possible en "première personne". Les premiers entretiens étaient centrés sur les aspects phénoménologiques de l'expérience et les suivants davantage sur la réalité psychique des sujets. Il est relevé que l'intégration sensorielle et l'« incarnation » du Moi semblent se « désagréger » (Rabeyron & Caussié, 2016).

Une autre étude (Valenzuela Moguillansky et al., 2013), portant sur "the rubber hand illusion" nous permet d'appréhender d'un point de vue différent la spatialité de la conscience. En effet, dans cette étude, le sujet est perturbé par sa propre manière d'habiter son corps : le sujet a l'impression d'être "propriétaire" d'une main en caoutchouc et de "perdre la propriété" de sa propre main : "sense of body ownership". Il est mis en valeur la capacité ou non à localiser les parties de son propre corps dans l'espace.

## Profils des expérienteurs

Des sondages ont étudié la répartition de l'OBE au sein de la population générale, la fréquence est autour de 10% de la population générale (S. J. Blackmore, 1984) (Palmer, 1979) (Irwin, 1985). La proportion semble plus élevée dans les populations étudiantes (25 % à 48%) (Palmer, 1979) (S. Blackmore, 1982). Environ 50 % des cas d'OBE se produisent sans que les sujets aient connaissance préalable du phénomène d'OBE. Quand elle advient chez un sujet, elle se produit plusieurs fois dans un peu moins de la moitié des cas (Catala & Lemarchand, 2013). La plupart des facteurs démographiques et sociologiques (âge, sexe, niveau d'éducation, statut social, croyances, pratiques religieuses) se révèlent apparemment sans effet notable sur la fréquence et la

phénoménologie des sorties hors du corps (Irwin, 2007). Mais il semble que les "personnalités enclines à l'imagination" (*fantasy-prone personality*) soient plus souvent représentées parmi les expérientes. Ce profil de personnalité a été défini par Wilson & Barber (Wilson & Barber, 1982). Les personnalités enclines à l'imagination passent beaucoup de leur temps d'éveil à imaginer, elles ont la capacité d'halluciner des objets et d'éprouver pleinement ce qu'elles imaginent, elles rapportent des vécus tels que des expériences de voyances ou de sorties hors du corps, elles ont du mal à différencier les événements imaginaires des événements réels, mais elles possèdent cependant une conscience sociale qui fait qu'elles gardent leur vie imaginaire plutôt secrète. Ces personnes rapporteraient aussi plus facilement des rêves extrêmement vivaces, voire des expériences de paralysie du sommeil (Lynn & Rhue, 1986). Ce profil recouvre une importante diversité de personnalités (Sánchez-Bernardos et al., 2015).

Les sujets ayant une tendance naturelle à se représenter d'un point de vue allo-centré dans leurs souvenirs et dans leurs rêves rapportent également plus de sorties hors du corps (S. Blackmore, 1987)

McCreery et Claridge ont trouvé pour leur part chez les sujets ayant davantage de sorties hors corps une plus grande activation de l'hémisphère droit, une amplitude EEG plus importante et une augmentation de la cohérence entre hémisphères. Ils estiment sinon que ces personnes sont bien adaptées socialement et bien équilibrées malgré, et parfois grâce à leurs OBE (McCreery & Claridge, 1996).

Dans l'étude de Jones et al, les sujets OBE recherchent moins le danger que le groupe témoin. En outre, ils ont montré une adaptation psychologique significativement meilleure qu'un groupe de patients psychiatriques et étaient à peu près équivalents à un groupe d'étudiants sélectionnés au hasard (Jones et al., 1984).

Dans l'expérience de Murray et Fox, les participants ayant présenté un précédent OBE obtenaient des scores significativement plus élevés sur les mesures de l'insatisfaction corporelle, de l'anxiété physique sociale, et plus faibles sur une mesure de l'auto-présentation physique. Les expérientes de l'OBE ont également rapporté des niveaux de sensibilisation du corps plus faibles lors de l'utilisation d'un système de réalité virtuelle immersif que les non-expérimentateurs (Murray & Fox, 2005).

Des études ont montré des corrélations avec le vécu de rêves lucides ou autres phénomènes apparentés, et avec l'hypnotisabilité (Alvarado, 2000) (Cardeña et al., 2000). L'hypnotisabilité est la capacité à entrer en hypnose (dissociation de la réalité extérieure et absorption dans la réalité intérieure), y compris en dehors de suggestions intentionnellement formulées. Les facteurs influençant l'hypnotisabilité comportent entre autres la capacité à partir dans l'imaginaire, la capacité à être absorbé par une tâche interne, l'âge (réceptivité maximale entre 8 et 12 ans). Il existe plusieurs échelles de mesure de la susceptibilité hypnotique (par exemple la Stanford Hypnotic Susceptibility Scale: Forms A and B).

Des traits de personnalité plus spécifiques ont été mis en évidence, en particulier la dissociation somatoforme qui désigne le manque d'intégration des dimensions somatiques des stimuli. La transliminalité semble également associée aux personnalités enclines aux OBE (Cardeña et al., 2000). La transliminalité atténue la frontière entre la part consciente et la part inconsciente de l'esprit. Une transliminalité élevée serait associée à une propension accrue à avoir des expériences mystiques, une plus grande créativité et une croyance accrue dans les phénomènes paranormaux; mais cette

transliminalité peut être corrélée positivement au psychoticisme (qui est un trait de personnalité considéré comme non-pathologique qui inclut des expériences de dépersonnalisation, de déréalisation et de dissociation, d'expériences d'états mixtes de veille-sommeil ; d'expériences de contrôle de la pensée)(Thalbourne & Delin, 1994).

De manière plus générale, les personnes qui rapportent des sorties hors du corps ont une tendance à vivre davantage d'altérations de la conscience et font l'expérience de distorsions perceptives et corporelles plus marquées, incluant diverses expériences hallucinatoires et des sentiments de présence. Des corrélations entre les sorties hors du corps et les traumas dans l'enfance, qu'il s'agisse d'abus sexuels, de violence physique ou de deuil traumatique, ont également été relevées dans plusieurs études (Cardeña et al., 2000). Une prévalence des sorties hors du corps est quatre fois plus importante chez des patients souffrant de stress post-traumatique (Reynolds & Brewin, 1999).

Les OBE paraissent également présentes chez certains sujets non voyants de naissance qui décrivent l'impression de voir leur environnement lors de sorties hors du corps (Ring & Cooper, 1997).

Si le milieu culturel ne semble pas déterminant sur la capacité à vivre des OBE, il façonne par contre le contenu même de l'expérience. Par exemple, dans les cultures où le chamanisme est répandu, il est plus fréquent que le sujet en expérience hors du corps prenne la forme d'un animal totémique (Catala & Lemarchand, 2013).

## **Etudes neuroscientifiques des OBE**

### **Corrélats neurophysiologiques**

Certaines études ont été menées sur l'activité cérébrale durant une OBE. L'objectif de ces études est de montrer un changement (du moins) ou un saut d'état radical entre un état d'éveil "normal" et un état de conscience en OBE.

Charles Tart a mené une expérience en 1968 avec Monroe. Ses OBEs ont montré un schéma d'ondes cérébrales similaire à un schéma de rêve ordinaire de stade I (C. T. Tart, 1998); composé d'ondes thêta ainsi que d'activité alpha : classées par Tart comme de la somnolence. Le rythme thêta est typique du sommeil ordinaire et fait partie du schéma de sommeil de stade I.

Plusieurs études ont observé tout d'abord un état de relaxation à base d'ondes alpha, puis parfois un pattern d'ondes cérébrales lentes dans les fréquences thêta et delta (Krippner, 1996). Mais il faudrait de plus nombreuses recherches pour pouvoir conclure sur des bases fiables (Alvarado, 2000).

### **Modèles neurologiques**

Le cerveau, étudié de plus en plus en détail, montre des zones d'activité plus ou moins intenses en fonction des actions ou état d'être des sujets observés.

Persinger a proposé que l'intrusion soudaine de processus cérébraux de l'hémisphère droit dans l'hémisphère gauche pourrait être la cause de l'OBE. En conséquence, le sujet pourrait acquérir une compréhension de deux « moi » séparés. En effet, des associations entre la sensation de déorporation et une discordance hémisphérique dans l'activité de rythme thêta du lobe temporal ont été observées chez certains patients (Munro & Persinger, 1992; Persinger, 1993).

Persinger a également soutenu que la perception anomale, identifiée comme "un sentiment de présence", au sein de la population saine, peut également être liée à la perturbation du lobe temporal (Persinger, 2001; Persinger & Makarec, 1987). Cela semble être cohérent avec le rapport de cas de Sellers (Julia Sellers, 2018) dans lequel un sujet en bonne santé a connu une augmentation de sa connexion à la spiritualité et au mysticisme, y compris le sentiment de présence, au cours de certaines de ses expériences spontanées d'OBEs. L'étude a montré que lors d'une stimulation électrique du gyrus temporal supérieur droit chez un patient épileptique, le patient percevait une étrange sensation de flottement.

Sur des sujets de la population clinique, l'une des premières études sur le phénomène des OBE, menée en 1941, a révélé un lien entre la perception anomale, telle que les expériences hors du corps, et les perturbations du lobe temporal (Penfield & Erickson, 1941) in (Tong, 2003).

Plus récemment, Blanke and al. (Blanke et al., 2002, p. 20) ont décrit la survenue d'une OBE chez une femme épileptique après une stimulation électrique du gyrus angulaire droit pendant une chirurgie exploratoire. Les auteurs concluent que l'OBE pourrait résulter d'un dysfonctionnement de l'intégration de l'information somatosensorielle et vestibulaire dans la jonction temporo pariétale. Blanke a publié par la suite une étude (Blanke et al., 2004) sur les corrélats phénoménologiques et neuropsychologiques d'OBE chez 6 patients neurologiques. Chez 5 de ces 6 patients, le dysfonctionnement cérébral se situait dans la jonction temporo-pariétale, censée avoir un rôle de coordination tactile, visuelle, et proprioceptive, et impliquée dans les illusions corporelles. Si Blanke confirme (Blanke et al., 2005) l'implication cruciale de la jonction temporo-pariétale droite pour l'expérience consciente du soi normal, comme médiateur de l'unité spatiale du soi et du corps, on ne peut y voir une explication complète du phénomène de l'OBE : comment expliquer des OBE détectées par capteurs ou animaux ? (Morris et al., 1978; Osis & Mc Cormick, 1980) ou encore les perceptions ESP décrivant des gens ou des situations à distance vérifiées plus tard comme exactes (Alvarado, 2000; C. T. Tart, 1998).

Fang et Yan (Fang et al., 2014) émettent même l'hypothèse que la région de la jonction temporo-pariétale est vitale pour l'étiologie des OBE.

Une hypothèse différente a été émise par Siegel, l'expérience serait assimilée à une activité hallucinatoire dissociative du cerveau causée par "une désinhibition corticale massive" (en attente de référence). Ou encore l'explication du phénomène par des "anomalies vestibulaires", causées par une diminution du flux sanguin dans le cortex et les zones temporo-pariétales lors du sommeil paradoxal et provoquant une sensation de hors corps (J. A. Cheyne & Girard, 2009).

## Psychiatrie, psychologie et OBE

Si les OBEs ont été rapportées par des patients malades, il n'existe pas de corrélation entre la pathologie et le phénomène d'OBE puisque des sujets sains vivent eux aussi des OBEs (Morisson, 2022). Il est cependant intéressant de pouvoir observer les causes possibles de vécu du phénomène pour les patients pathologiques : crises associées à des lésions des régions du cortex pariétal, pariéto-occipital, pariéto-temporal de l'hémisphère mineur. (Vignal, 2001 cité par (Catala & Lemarchand, 2013)).

L'hallucination autoscopique pathologique (ou héautoscopie : conscience oscillant entre deux points de vue), qui consiste à percevoir l'image de son propre visage, corps ou partie du corps en face de soi, peut être provoquée par différents facteurs : schizophrénie, états confusionnels fiévreux, délires hystériques, épilepsie, prise de drogues, privation de sommeil... (Blanke et al., 2004)

### OBE et répercussions :

Sans qu'il ne soit possible de tirer des conclusions (Alvarado, 2000), il semblerait qu'il existe une corrélation entre des changements comportementaux positifs et les expériences d'OBE. Si nous ne traitons pas du post-expérience dans cette étude, il est intéressant de considérer le changement d'état de vivre des sujets interrogés et, à ce titre, le paragraphe de Rabeyron et Caussié (Rabeyron & Caussié, 2016) explicite :

"Les sorties hors du corps ont des conséquences après-coup généralement perçues comme étant de nature positive (88 %) et sont associées à une meilleure santé mentale (Irwin, H. J., 2007). 78 % des personnes rapportent en effet des conséquences bénéfiques de cette expérience sur le long terme(Twemlow et al., 1982). Tiberi (Tiberi, 1993) a étudié plus en détails ces conséquences qui sont du registre d'une plus grande sérénité et d'une baisse d'intérêt pour les biens matériels. On notera aussi une évolution des relations interpersonnelles décrites comme étant plus harmonieuses, des modifications positives de l'humeur ainsi qu'un intérêt davantage marqué pour la religion, la philosophie et les sciences, avec, en particulier, l'apparition ou le renforcement de croyances en la vie après la mort (Jones et al., 1984; Tiberi, 1993). "

## Modèles psychologiques

---

Différentes théories ont été avancées pour expliquer psychologiquement le phénomène d'un ressenti de Moi extériorisé :

- assimilation de l'OBE à une "projection ESP" (perception extra-sensorielle) (Tyrrell 1942)
- création d'une imagerie hypnagogique pour équilibrer le manque de feed-back proprioceptif et répondre à un ego menacé (Palmer 1978)
- lors d'un traitement de l'information sensorielle perturbé par une situation particulière (stress), le système cognitif générerait un modèle différent de la réalité, provenant de la mémoire et de l'imagination. Blackmore (1984)
- émergence d'un hallucinatoire salutaire lors d'une confrontation à la mort (Pascal Le Maléfan dans (Evrard, 2013))

Ces théories peuvent cependant toutes être contestées par des composantes phénoménologiques.

Une autre théorie (Irwin, 2000) soutient que l'OBE proviendrait de la très forte absorption<sup>1</sup> provoquée par une excitation extrême (très forte ou très faible) du cortex. Si cet état d'absorption est accompagné

---

<sup>1</sup> L'absorption est définie comme une attention totale à un objet unique, impliquant entièrement les ressources perceptuelles, motrices, imaginatives et idéationnelles.

par une dissociation<sup>2</sup> d'avec les stimuli proprioceptifs et kinesthésiques, l'OBE peut survenir (Blanke et al., 2002). Mais ce modèle n'est qu'une reformulation de l'OBE en termes de dissociation.

## Hypothèse neuro-psychologique

Une étude a exploré les conditions neuropsychologiques nécessaires au déclenchement d'une OBE (Lemaire, 1993) :

- le retrait en soi-même et l'entrée dans un état de d'hyper- ou d'hypovigilance immédiatement précédé et suivi d'un état de veille ordinaire. Les étapes intermédiaires n'existant pas, le sujet garde un souvenir vif de son expérience.
- les facteurs déclencheurs peuvent être divers : stimulations corporelles, phosphènes, pointes PGO (ponto-géniculo-occipitales), paralysies, désirs ou émotions intenses...
- pour que le sujet ait l'impression d'avoir accédé à un autre niveau de réalité, il faut que le contenu de l'imagerie soit plausible, avec un impact émotionnel important ; que le sujet ne conçoive pas la possibilité que son propre psychisme ait pu engendrer des images si vivaces ; que la croyance en la réalité objective de l'imagerie donne un sens à son existence ; et enfin que cette croyance soit soutenue par une micro-culture d'accueil (par exemple un groupe d'expérientiels).

Une autre étude émet l'hypothèse que l'OBE proviendrait de courts passages en états hypnagogiques dans l'état de veille ordinaire (McCreery, 2006).

Selon Thomas Rabeyron et Samuel Caussié (2016), un certain nombre de sorties hors du corps demeurent infiltrées d'imaginaire, étant "boursouflées" d'éléments traumatiques non symbolisés. Les aspects traumatiques qui ont produit et favorisé la tendance à la dissociation à l'origine de la sortie de corps ressurgissent alors dans le processus de symbolisation. Il se produit donc une conjonction des éléments traumatiques et du mode de clivage à l'origine de leur traitement. Les éléments imaginaires de la sortie hors du corps seront par conséquent en lien direct avec les éléments traumatiques.

## Conclusion et ouverture

---

Il n'est pas nécessaire de proposer une conclusion dans le cadre d'une revue de littérature, mais il nous semble utile de la clôturer avec une évocation de l'article de 2011 de Pascal Malléfan qui s'interroge sur ce qui a permis récemment à la « sortie hors du corps » de gagner le statut d'objet clinique digne d'intérêt. Il propose comme explication d'abord la contestation de l'identification du sujet à son corps dans notre monde contemporain, l'*egobody* (qui est l'imbrication de la subjectivité et du moi confondus dans le corps). Puis l'émergence d'une culture de la « sortie de soi » et du « hors-là » (la virtualisation, reposant en partie sur les technologies numériques]. Enfin, la légitimation par les neurosciences. La question de la légitimation des OBE au sein de la société peut rejoindre la question de notre recherche qui s'interroge sur pourquoi est-ce arrivé à ces personnes à ce moment de leur existence ?

---

<sup>2</sup> La dissociation est une division des processus mentaux ou un manque d'intégration unificatrice de ces processus

## Références :

---

- Alegretti, & Wagner. (2010). An approach to the Research of the Vibrational State through the Study of Brain Activity. *Journal of Conscientology*, 11(42), 248-250.
- Alvarado, C. S. (1986). ESP during spontaneous out-of-body experiences : A research and methodological note. *Journal of the Society for Psychical Research*, 53(804), 393-397.
- Alvarado, C. S. (2000). Out-of-body experiences. In *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence* (p. 183-218). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10371-006>
- Blackmore, S. (1982). Beyond the Body : An investigation into out-of-body experiences. *Beyond the Body: An Investigation into out-of-Body Experiences*.  
[https://www.academia.edu/43787666/Beyond\\_the\\_Body\\_An\\_investigation\\_into\\_out\\_of\\_body\\_experiences](https://www.academia.edu/43787666/Beyond_the_Body_An_investigation_into_out_of_body_experiences)
- Blackmore, S. (1987). Where Am I? Perspectives in Imagery and the Out-of-Body Experience. *Journal of Mental Imagery*, 11, 53-66.
- Blackmore, S. J. (1984). A postal survey of OBEs and other experiences. *Journal of the Society for Psychical Research*, 52(796), 225-244.
- Blanke, O., Landis, T., Spinelli, L., & Seeck, M. (2004). Out-of-body experience and autoscopy of neurological origin. *Brain: A Journal of Neurology*, 127(Pt 2), 243-258.  
<https://doi.org/10.1093/brain/awh040>
- Blanke, O., & Metzinger, T. (2009). Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.10.003>
- Blanke, O., Mohr, C., Michel, C. M., Pascual-Leone, A., Brugger, P., Seeck, M., Landis, T., & Thut, G. (2005). Linking Out-of-Body Experience and Self Processing to Mental Own-Body Imagery at the Temporoparietal Junction. *Journal of Neuroscience*, 25(3), 550-557.

<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2612-04.2005>

Blanke, O., Ortigue, S., Landis, T., & Seeck, M. (2002). Stimulating illusory own-body perceptions. *Nature*, 419(6904), Article 6904. <https://doi.org/10.1038/419269a>

Cardeña, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (2000). *Varieties of anomalous experience : Examining the scientific evidence* (p. xi, 476). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10371-000>

Catala, P. (2022). *BILAN DU PROJET DE RECHERCHE EXPLORATOIRE QUALITATIVE « VISITE MYSTERE A L'IMI ».*

Catala, P., & Lemarchand, K. (2013). *Cours de l'Institut Métapsychique International, Paris*. A-IMI.

Cheyne, J. (2003). Sleep Paralysis and the Structure of Waking-Nightmare Hallucinations. *Dreaming*, 13, 163-179. <https://doi.org/10.1023/A:1025373412722>

Cheyne, J. A., & Girard, T. A. (2009). The body unbound : Vestibular-motor hallucinations and out-of-body experiences. *Cortex*, 45(2), 201-215. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2007.05.002>

Crookall, R. (1986). *Out of the Body Experiences : A Fourth Analysis* (New édition). Citadel Press Inc., U.S.

Dethiollaz, S., & Fourier, C. C. (2016). *Voyages aux confins de la conscience : Dix années d'exploration scientifique des sorties hors du corps : Le cas Nicolas Fraisse* (Guy Tredaniel).

Evrard, R. (2013). Repercussions psychologiques des « souvenirs » de la mort propre : Une critique des travaux du docteur Pim Van Lommel. *Études sur la mort*, 143(1), 159-172.  
<https://doi.org/10.3917/eslm.143.0159>

Fang, T., Yan, R., & Fang, F. (2014). Spontaneous out-of-body experience in a child with refractory right temporoparietal epilepsy : Case report. *Journal of Neurosurgery: Pediatrics*, 14(4), 396-399. <https://doi.org/10.3171/2014.6.PEDS13485>

Finkel, A., & Tellier, I. (1996). A polynomial algorithm for the membership problem with categorial

- grammars. *Theoretical Computer Science*, 164(1-2), 207-221. [https://doi.org/10.1016/0304-3975\(95\)00211-1](https://doi.org/10.1016/0304-3975(95)00211-1)
- Green, C. (1968). *Out-of-the-Body Experiences* (First Edition). Institute of Psychophysical Research.
- Guesné, J. (2009). *Le grand passage* (J'ai lu). <https://www.fnac.com/a2485995/Jeanne-Guesne-Le-grand-passage>
- Irwin, H. J. (1985). *Flight of Mind : A Psychological Study of the Out-of-body Experience* (Scarecrow Press). [https://books.google.fr/books/about/Flight\\_of\\_Mind.html?id=6tV-AAAAMAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.fr/books/about/Flight_of_Mind.html?id=6tV-AAAAMAAJ&redir_esc=y)
- Irwin, H. J. (2000). The disembodied self : An empirical study of dissociation and the out-of-body experience. *Journal of Parapsychology*, 64(3), 261-277.
- Irwin, H. J., W., Caroline. (2007). *An introduction to parapsychology / Harvey J. Irwin and Caroline Watt*. McFarland & Co.
- Jones, F. C., Gabbard, G. O., & Twemlow, S. W. (1984). Psychological and demographic characteristics of persons reporting out-of-body experiences. *The Hillside Journal of Clinical Psychiatry*, 6(1), 105-115.
- Julia Sellers. (2018). A Brief Review of Studies of Out-of-Body Experiences in both the Healthy and Pathological Populations. *Journal of Cognitive Science*, 19(4), 471-491.  
<https://doi.org/10.17791/JCS.2018.19.4.471>
- Kjellgren, A., Lyden, F., & al. (2008). *Sensory Isolation in Flotation Tanks : Altered States of Consciousness*. 13(4), 636-656. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1577>
- Krippner, S. (1996). A pilot study in ESP, dreams and purported OBEs. *Journal of the Society for Psychical Research*, 61, 88-93.
- Lemaire, C. (1993). Rêves éveillés : L'âme sous le scalpel. *Paris : Les Empêcheurs de Penser en Rond*.
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (1986). The fantasy-prone person : Hypnosis, imagination, and creativity.

*Journal of Personality and Social Psychology, 51(2), 404-408.* <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.404>

Le Maléfan, Pascal. « La « sortie hors du corps » comme nouveau tropisme pour la clinique du corps ? », *Recherches en psychanalyse*, vol. 11, no. 1, 2011, pp. 38-46.

McCreery, C. (2006). Perception and Hallucination : The case for continuity. *Philosophical Paper 2006, 1.*

McCreery, C., & Claridge, G. (1996). A study of hallucination in normal subjects—I. Self-report data. *Personality and Individual Differences, 21(5)*, 739-747. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00115-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00115-8)

Monroe, R. A. (1989). *Journeys Out of the Body* (Main édition). Souvenir Press Ltd.

Montenegro, R. (2015). *The Out-Of-Body Experience An Experiential Anthology*, Imagens & Letras. p. 336

Montenegro, R. (2020). The vibrational state, a novel neurophysiological state. *AutoRicerca, 20*, 191-231.

Morisson, J. (2022). *Expériences hors du corps* (De Vinci).

Morris, R. L., Harary, S. B., Janis, J., Hartwell, J., & Roll, W. G. (1978, janvier). Studies of communication during out-of-body experiences. *Journal of the American Society for Psychical Research, 1-21.*

Munro, C., & Persinger, M. A. (1992). *Relative Right Temporal-Lobe Theta Activity Correlates with Vingiano's Hemispheric Quotient and the "Sensed Presence".*

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1992.75.3.899>

Murray, C., & Fox, J. (2005). The Out-of-Body Experience and Body Image : Differences Between Experiencers and Nonexperiencers. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 193(1)*, 70. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000149223.77469.da>

Osis, K. (1975). Perceptual experiments on out-of-body experiences. *Research in parapsychology.*

- Osis, K., & Mc Cormick, D. (1980). Kinetic effects at the ostensible location of an out-of-body projection during perceptual testing. *American Society for Psychical Research, 74*(3), 319-329.
- Palmer, J. (1979). A community mail survey of psychic experiences. *Journal of the American Society for Psychical Research, 73*(3), 221-251.
- Penfield, W., & Erickson, T. C. (1941). *Epilepsy and cerebral Localization*.
- Persinger, M. A. (1993). Vectorial Cerebral Hemisphericity as Differential Sources for the Sensed Presence, Mystical Experiences and Religious Conversions. *Perceptual and Motor Skills, 76*(3), 915-930. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.76.3.915>
- Persinger, M. A. (2001). The Neuropsychiatry of Paranormal Experiences. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 13*(4), 515-524.  
<https://doi.org/10.1176/jnp.13.4.515>
- Persinger, M. A., & Makarec, K. (1987). Temporal Lobe Epileptic Signs and Correlative Behaviors Displayed by Normal Populations. *The Journal of General Psychology, 114*(2), 179-195.  
<https://doi.org/10.1080/00221309.1987.9711068>
- Petitmengin, C. (2001). *L'Expérience intuitive* (l'Harmattan). [https://www.editions-harmattan.fr/index\\_harmattan.asp?navig=catalogue&obj=livre&razSqlClone=1&no=10042](https://www.editions-harmattan.fr/index_harmattan.asp?navig=catalogue&obj=livre&razSqlClone=1&no=10042)
- Petitmengin, C., & Bitbol, M. (2009). The validity of first-person descriptions as authenticity and coherence. *Journal of Consciousness Studies, 16*(10-12), 252.
- Petitmengin, C., Remillieux, A., & Valenzuela-Moguillansky, C. (2019). Discovering the structures of lived experience : Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 18*(4), 691-730. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9597-4>
- Poynton, J. C. (1975). Results of an out-of-body survey. *Johannesburg: South African Society for Psychical Research., 109*-123.

- Rabeyron, T., & Caussié, S. (2016). Clinique des sorties hors du corps : Trauma, réflexivité et symbolisation. *L'Évolution Psychiatrique*, 81(4), 755-775.  
<https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2015.10.007>
- Reynolds, M., & Brewin, C. R. (1999). Intrusive memories in depression and posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(3), 201-215. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(98\)00132-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(98)00132-6)
- Ring, K., & Cooper, S. (1997). Near-Death and Out-of-Body Experiences in the Blind : A Study of Apparent Eyeless Vision. *Journal of Near-Death Studies*, 16(2), 101-147.  
<https://doi.org/10.1023/A:1025010015662>
- Sánchez-Bernardos, M. L., Hernández-Lloreda, M., Avia, M., & Bragado-Álvarez, C. (2015). Fantasy proneness and personality profiles. *Imagination Cognition and Personality*, 34, 327-339.
- Tart, C. (1968). A Psychophysiological Study of Out-of-the-Body Experiences in a Selected Subject. *Journal of the American Society for Psychical Research*, 62(1).
- Tart, C. (1969). Altered States of Consciousness—A Book of Readings. Wiley.  
<https://www.scribd.com/doc/154617074/Altered-States-of-Consciousnes-Charles-Tart>
- Tart, C. T. (1998). Six Studies of Out-of-Body Experiences. *Journal of Near-Death Studies*, 17(2), 73-99.
- Thalbourne, M., & Delin, P. (1994). A COMMON THREAD UNDERLYING BELIEF IN THE PARANORMAL, CREATIVE PERSONALITY, MYSTICAL EXPERIENCE AND PSYCHOPATHOLOGY. *Journal of Parapsychology*.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/A-COMMON-THREAD-UNDERLYING-BELIEF-IN-THE-CREATIVE-Thalbourne-Delin/e6e1f8a5fc7989709a1e533544e5351ab9d58f03>
- Tiberi, E. (1993). Extrasomatic emotions. *Journal of Near-Death Studies*, 11(3), 149-170.  
<https://doi.org/10.1007/BF01073486>

Tong, F. (2003). Out-of-body experiences : From Penfield to present. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 104-106. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00027-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00027-5)

Twemlow, S. W., Gabbard, G. O., & Jones, F. C. (1982). The out-of-body experience : A phenomenological typology based on questionnaire responses. *The American Journal of Psychiatry*, 139(4), 450-455. <https://doi.org/10.1176/ajp.139.4.450>

Valenzuela Moguillansky, C., O'Regan, J., & Petitmengin, C. (2013). Exploring the subjective experience of the "rubber hand" illusion. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 659. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00659>

Wilkins, L. K., Girard, T. A., & Cheyne, J. A. (2011). Ketamine as a primary predictor of out-of-body experiences associated with multiple substance use. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 943-950. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.01.005>

Wilson, S. C., & Barber, T. X. (1982). The fantasy-prone personality : Implications for understanding imagery, hypnosis, and parapsychological phenomena. *PSI Research*, 1(3), 94-116.

Yram. (1990). *Le Médecin de l'âme*. FeniXX réédition numérique.

Zingrone, N., Alvarado, C., & Cardeña, E. (2010). Out-of-Body Experiences and Physical Body Activity and Posture : Responses From a Survey Conducted in Scotland. *The Journal of nervous and mental disease*, 198, 163-165. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181cc0d6d>