

Paralysie du sommeil, entre rêves et réalités...



Imaginez que vous vous réveilliez, le corps bloqué, le souffle oppressé, la conscience inondée de perceptions étranges – dont celle d'une présence immatérielle à vos côtés. Plus courante qu'il n'y paraît, l'expérience a un nom: paralysie du sommeil. A quoi tient-elle ? Que faut-il en penser ? Que faire pour la dompter ?

« J'étais étudiant, raconte David Hufford, professeur au Penn State College of Medicine (USA). Épuisé par un bachotage intense, je m'étais couché tôt. Une heure plus tard, je me réveille ; j'entends un bruit de porte et des pas étouffés. Bizarre : j'avais fermé à clé. J'essaye de bouger, de crier. Impossible. Je commence à paniquer. Soudain, je sens une forte pression sur ma poitrine, quelque chose enserrer mon cou. Je n'arrive plus à respirer, je me dis que je vais y passer ! Puis mes muscles finissent par réagir, je saute du lit et m'enfuis. »

L'histoire paraît abracadabrante. Elle concerne pourtant, au moins une fois dans leur vie, 30 à 40% des gens. *« Rien ne me préparait à ce type d'expérience, commente David Hufford. J'étais jeune, en bonne santé, ne consommait aucune substance. Je n'étais pas non plus particulièrement croyant, m'apprêtant plutôt à devenir un bon matérialiste. »*

Entre rêve et réalité

Déstabilisants, parfois source d'angoisse, ces épisodes, isolés ou récurrents, sont connus de la science sous le terme de « paralysies du sommeil ». Premier point important, le blocage de l'activité musculaire est parfaitement normal pendant le sommeil : il évite qu'on vive physiquement ses rêves.

Le trouble survient quand, par une sorte de mauvais timing, cette inhibition s'invite à un moment où la conscience n'est pas totalement endormie. Piégé entre sommeil et éveil, le cerveau perçoit un état qu'il n'est pas censé distinguer. « *Ce processus biochimique est parfaitement compris*, confirme David Hufford. *Il explique l'impossibilité de bouger le corps, ainsi que la sensation de pression sur la poitrine et de manque d'oxygénation, liée au blocage involontaire des muscles respiratoires* », sous l'effet de la panique.

Permet-il aussi d'expliquer les autres sensations ? Là-dessus, les scientifiques sont plus circonspects. « *80% des personnes ayant vécu une paralysie du sommeil témoignent de perceptions extraordinaires* », rappelle David Hufford. Auditives, comme « *des souffles, des voix, de la musique, des grincements* ». Visuelles, via souvent la distinction d'une présence, sous la forme d'une ombre, d'un halo ou d'une masse sombre. « *Certains disent la voir nettement, d'autres plutôt percevoir où elle est, où elle va, quelles sont ses intentions* », précise David Hufford. D'autres impressions, encore, peuvent être évoquées : « *J'ai vécu une dizaine de paralysies du sommeil lorsque j'étais étudiante*, témoigne Patricia Serin, psychologue clinicienne. *J'avais l'impression qu'une ombre s'approchait de moi jusqu'à me fixer puis m'attaquer. Parfois, en pleine agression, un bourdonnement m'enveloppait, je me sentais sortir de mon corps pour m'éloigner de cette violente intrusion. J'atterrissais une fois l'entité partie, avant de plonger d'épuisement dans un sommeil profond.* »

Pour Allan Cheyne, professeur de psychologie à l'Université de Waterloo (Canada), qui a étudié plus de neuf mille cas, ces perceptions s'apparentent biologiquement aux rêves. « *Cheyne explique que deux mécanismes cérébraux interdépendants gèrent notre sommeil*, décrypte Patricia Serin. *L'un nous permet de nous réveiller, l'autre de nous maintenir en état de rêve. Lorsqu'ils ne fonctionnent pas correctement, le premier n'inhibe plus le second, et l'on se réveille sans cesser de rêver.* » Mis en alerte brusquement, inquiet de sentir le corps paralysé et la respiration oppressée, le cerveau nourrirait l'activité onirique d'images internes, représentatives de nos peurs.

Mais alors, comment se fait-il que les visions induites par les paralysies du sommeil convergent tellement ? Les rêves, eux, varient énormément d'un individu à l'autre !

Selon David Hufford, qui a étudié le sujet pendant trente ans, dans plus de douze pays, ces similitudes ne peuvent être le fruit d'une influence culturelle. « *Les témoignages concordent partout dans le monde, à toutes les époques* », rappelle-t-il. Au point que la paralysie du sommeil se retrouve dans les folklores d'Orient et d'Occident, sous forme d'une vieille sorcière en Amérique du Nord, d'un démon mâle ou femelle en Europe du Sud, d'une kanashibari au Japon, d'un djinn au Maroc, d'un elfe en Europe du Nord... « *Aujourd'hui, ces légendes sont aux oubliettes, mais des gens continuent de vivre ce type d'expérience. Elles ne sont donc pas le fruit de croyances.* »

Ni de troubles neurologiques. Car si certaines prédispositions favoriseraient le déclenchement de la paralysie du sommeil, « *aucun processus physiologique connu n'est capable de produire des contenus hallucinatoires aussi complexes* ».

Autre hic : l'expérience est bien réelle. Tous ceux qui la vivent disent s'être sentis aussi lucides qu'en état de veille. Et tous s'en souviennent parfaitement le lendemain – ce qui n'est pas le cas

des rêves.

« Les travaux de l'anthropologue Michael Winkelmann suggèrent que les humains sont câblés pour voir des esprits, indique Ryan Hurd, auteur d'un guide sur la paralysie du sommeil. Nul ne sait s'ils sont des représentations mentales, symboliques, fomentées par notre inconscient pour nous passer un message, ou s'ils ont une existence propre, extérieure à nous. Mais le vécu, lui, est authentique. »

Alors de quoi s'agit-il ? « *État modifié de conscience* », répond David Hufford, comme ceux qu'on atteint parfois volontairement par l'hypnose, la transe, les psychotropes ou la méditation intense. « *On ne dispose pas d'une cartographie précise de ces états, mais on sait qu'ils existent.* » Dans ces moments, le cerveau serait capable de capter d'autres champs vibratoires et de percevoir d'autres dimensions du monde, différentes à la fois de l'univers du rêve et de la réalité matérielle ordinaire.

Moteur de ce processus : une certaine sensibilité. Innée chez certains, elle peut émerger chez d'autres dans ces moments où la vie nous submerge, où une brèche se crée dans nos systèmes de défense habituels : suractivité physique ou intellectuelle, horaires chaotiques, retard de sommeil, anxiété, mort d'un proche, naissance d'un enfant, passage à l'âge adulte, crise de la cinquantaine, problème professionnel, difficultés socio-économiques, changement d'environnement... « *J'ai remarqué que ça m'arrivait surtout lorsque j'étais stressée ou fatiguée* », note ainsi Leila, victime de paralysies de sommeil depuis trois ans.

Jusqu'à révéler, parfois, des malaises plus profonds. « *Les troubles post-traumatiques peuvent promouvoir la paralysie du sommeil* », indique le psychiatre Devon Hinton dans un article de *Sciences News* – par exemple chez les victimes d'abus sexuels ou les rescapés d'actes violents. « *En plongeant dans l'inconscient, la psychanalyse peut proposer des explications à des paralysies du sommeil régulières, telles qu'un refoulement, un déni, une phobie, une tendance à l'hystérie, la paranoïa ou la dépression* », ajoute Patricia Serin.

Voie de transformation

Si ça vous arrive, pas de panique. « *Vous n'êtes ni fous, ni maudits !* rassure Hufford. *Par méconnaissance, beaucoup de psychiatres, devant de tels symptômes, concluent à un épisode psychotique. Savoir que la paralysie du sommeil est courante, qu'elle peut arriver à n'importe qui, l'inscrit dans une normalité.* »

Qu'on soit convaincu d'être harcelé par des esprits ou qu'on jette sur l'expérience un regard très rationnel, l'important est d'abord de retrouver confiance dans sa capacité à surmonter le trouble. Puis d'envisager la paralysie du sommeil comme la manifestation d'un déséquilibre, une invitation (certes musclée) à l'identifier et tenter de le résoudre. « *Le poète Robert Bly décrit ces ombres comme tout ce qu'on évite de regarder en face, tels un trait de caractère, une histoire personnelle ou collective, une situation difficile,* commente Ryan Hurd. *Ces visions ne s'invitent pas dans nos nuits pour nous faire peur, mais pour être entendues.* »

Jusqu'à en faire, pourquoi pas, une opportunité de transformation personnelle. « *Les paralysies du sommeil sont perturbantes mais pas dangereuses,* témoigne Jean-Christophe Terrillon, professeur au Japan Advanced Institute of Science and Technology. *A moins d'être cardiaque au point de succomber à la panique, elles sont sans conséquence physiologique. Explorer la peur qu'elles suscitent conduit à un changement psychologique radical, d'un état défensif à une attitude courageuse d'observation et d'apprentissage.* » Ce que Patricia Serin appelle « *une voie d'accomplissement de soi* », dont il faut « *apprendre à utiliser les ressources pour se transcender* ».

OK, mais comment ? « *Sur le moment, le premier réflexe, qu'on soit religieux ou non, est souvent de prier* », observe David Hufford. Sous une forme ou une autre, concentrer son esprit sur des choses positives et rassurantes semble assurément une première clé. Dieu, le Dalai Lama, votre mère, votre copain, peu importe ! « *Vous pouvez aussi imaginer un cercle d'amour tout autour de vous, propose Ryan Hurd. Ça semble ridicule, mais ça marche.* »

Le plus important : se calmer. « *Qu'on pense rêver ou être éveillé, il s'agit d'admettre qu'on vit une paralysie du sommeil, qu'on va s'en sortir, recommande Patricia Serin. La peur active dans notre cerveau deux types de réaction : se battre ou fuir. Impossible dans une paralysie du sommeil, puisque le corps est bloqué ! On passe alors en mode terreur.* » Pour l'évacuer, il faut « *reprendre aussi tranquillement que possible la maîtrise de sa respiration, en l'amplifiant et en la ralentissant* », visualiser une partie précise de son corps – comme le bout de ses doigts ou de ses orteils – puis essayer de les faire bouger.

Et, si l'on estime être attaqué par une entité, « *s'affirmer face à l'intrus, en exigeant qu'il parte et ne nous dérange plus* », préconise Patricia Serin. « *Dans cette expérience, nous ne sommes pas des victimes passives, estime aussi Ryan Hurd. Le corps est bloqué, mais le reste est modelé par nos peurs et nos pensées. Si le visiteur se fait insistant, demandez-lui ce qu'il veut, comment vous pouvez l'aider. Face à cette présence, soyez curieux, ouvert mais ferme. Si vous êtes dans l'acceptation et la confiance, l'expérience se métamorphosera. La nature reflète le visage que l'on tourne vers elle.* »

Une fois la crise passée, pour éviter qu'elle recommence dans la foulée, David Hufford conseille d'allumer la lumière, « *se lever, boire un verre d'eau* », voire faire quelques exercices avant d'aller se recoucher, « *mais pas sur le dos ! Les trois-quarts des paralysies du sommeil surviennent quand on dort dans cette position* ».

Patricia Serin, elle, recommande de noter sur un carnet les détails de l'expérience, les émotions ressenties, le contenu de la journée précédente, afin de mieux l'appivoiser. « *Seul ou avec un psy, on peut ensuite associer avec d'autres vécus, des souvenirs, des traumatismes. Le fait de pouvoir en parler représente déjà un grand soutien.* »

Au-delà, pour tous les spécialistes, les paralysies du sommeil régulières doivent inviter à repenser son mode de vie. Exit les drogues, l'alcool et les excitants. Exit les pics de stress, les nuits trop courtes, les retards de sommeil accumulés. Exit les activités stimulantes avant d'aller se coucher. Au programme : régime alimentaire équilibré, chambre paisible et fraîche, volets fermés (la lumière favorise le phénomène), soirées calmes, activités permettant de se poser, de se reconnecter à son intériorité, d'exprimer sa créativité...

Certains affirment même devenir suffisamment sereins et ancrés face à l'expérience pour en faire un tremplin vers d'autres dimensions. « *Leur terreur initiale se transforme progressivement en excitation ou en ravissement* », confirme Allan Cheyne, notamment lorsque la paralysie du sommeil ouvre vers un rêve lucide ou une sortie hors du corps (maîtrisée)...

Autant d'états modifiés de conscience qui « *questionnent deux siècles de postulats sur la nature non-empirique et non-rationnelle de la spiritualité* », conclut David Hufford.

[Plus de conseils pratiques autour du sujet](#)

Source : [INREES](#)

<http://www.infos-paranormal.net/>