

# LA CONSCIENCE DANS TOUS SES ETATS

5 Février 2026



UTL  
Aix en Provence

Alice Guyon, Directrice de Recherches au CNRS, CRPN, Marseille

CRPN  
CENTRE DE RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE & NEUROSCIENCES

cnrs amU  
Aix Marseille Université

Association pour la Revue  
HEGEL  
La revue de santé intégrative

# LA CONSCIENCE DANS TOUS SES ETATS

1- Introduction sur la conscience



2- Importance du cerveau

3- Conscience de soi et actes conscients

# **1- Introduction sur la conscience**

# Par conscience, qu'entendons nous ?

Définition de Claire Sergent : « un mot de la langue française »...

- 1) Accès d'un élément d'information** à un traitement conscient, défini comme **une expérience subjective rapportable** (sensations, émotions, pensées, méta-analyse).  
**Contenu** de la conscience (phénoménologie). Consciousness
- 2) Conscience de soi et des autres**, sensation d'être séparé (ou non : Tat Vam Asi...)  
= Awareness
- 3) Conscience de nos actes**: « Avoir des raisons de faire les choses et ne pas faire les choses pour certaines raisons ». Agir en conscience.
- 4) Éveil ou vigilance** (contrairement au coma, au sommeil, à la sédation) : différents états ou niveaux de conscience.

## La conscience n'est pas :

- la sensibilité (capteurs),
- l'intelligence (robots, IA),
- une chose : c'est un processus (Gérald M Edelman, 1970)

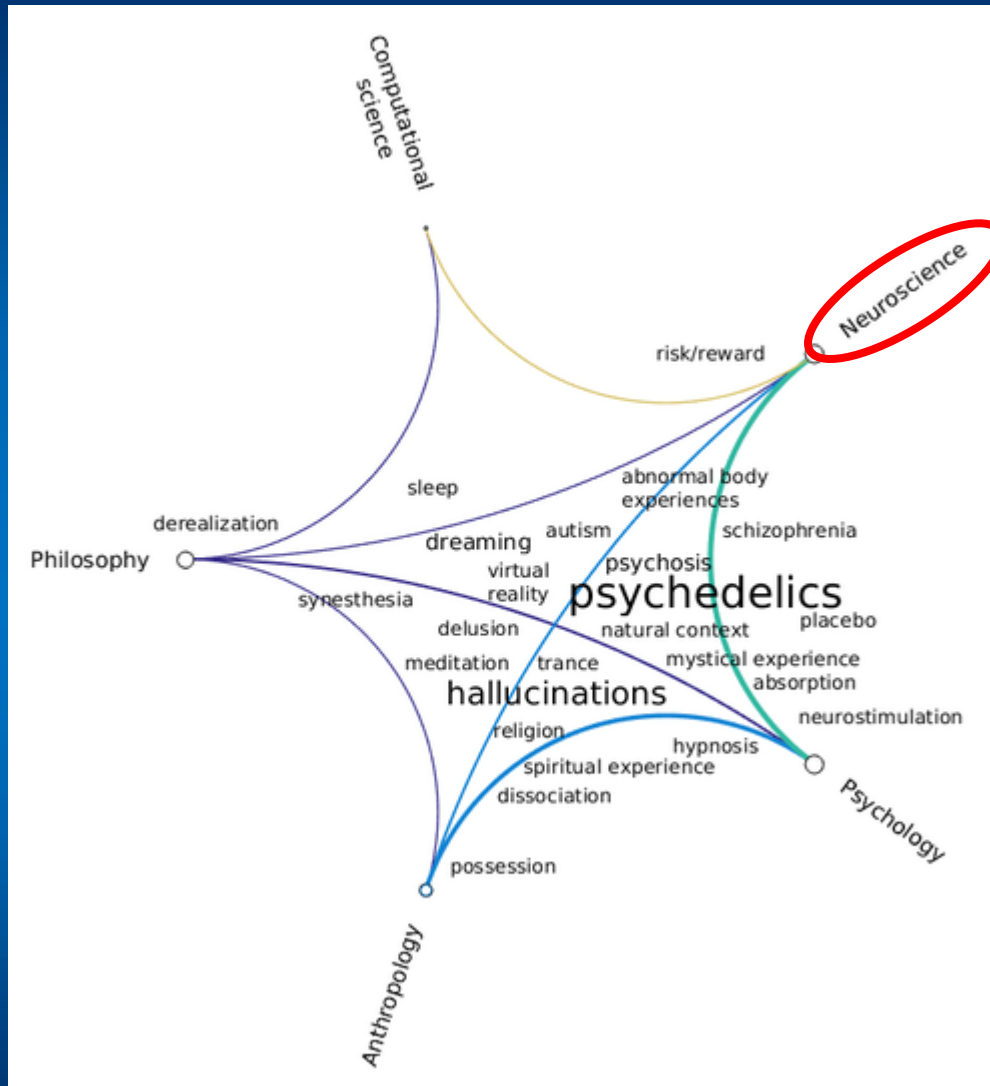
## Conscience humaine englobe :

- Représentation du passé (mémoire) du présent et du futur (prédictions)
- Représentation de soi et de l'environnement
- Langage

## Fonction de la conscience?

L'expérience subjective peut amener un avantage évolutif  
Conscience limitée ou élargie?

# Différentes méthodes pour étudier la conscience



Map charting the research interests of ALIUS members

<https://www.aliusresearch.org/team.html>

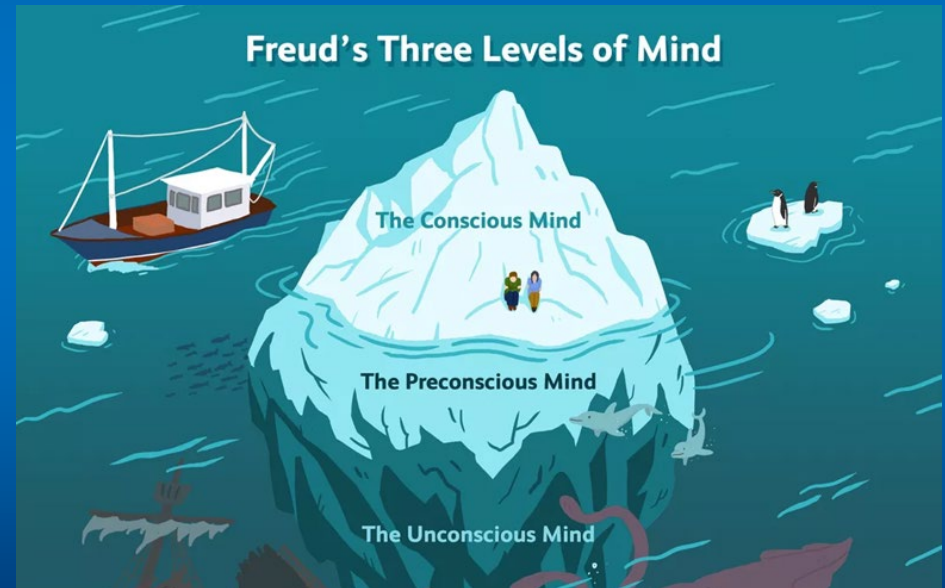
# Neurosciences

Mesures quantitatives  
Evaluation de l'activité  
des cellules nerveuses



# Psychologie phénoménologie

Expérience subjective  
Les qualia ou conscience phénoménale :  
contenu subjectif de l'expérience d'un état mental



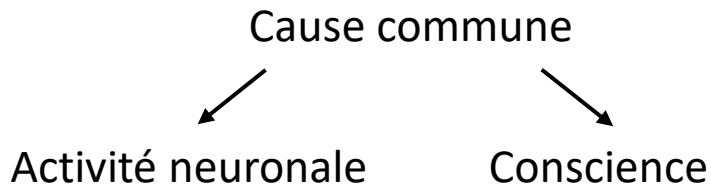
# Corrélation n'implique pas causalité unidirectionnelle

Activité neuronale → Conscience

Vision des neurosciences contemporaines  
Causalité unidirectionnelle

Activité neuronale ← Conscience

Pratiques du yoga, méditation → Neuroplasticité



Activité neuronale ↔ Conscience

Double face d'une même pièce  
Spinoza

Activité neuronale = Conscience



« La connaissance des potentialités du corps n'implique pas forcément de dévaloriser l'esprit. Au contraire, c'est la connaissance de la conscience du corps qui permet de comprendre l'unité du corps et de l'esprit » .  
Spinoza (Éthique)

# Dualité corps-esprit

Variables

Dualités



Etats psychiques

+



Etats physiques

=



Dualité psycho-physique



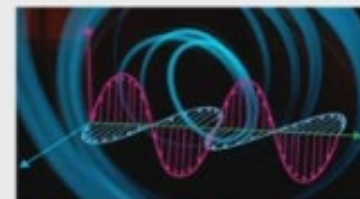
Courant électrique

+



Force magnétique

=



Dualité électro-magnétique



Lumière comme onde

+



Lumière comme corpuscule

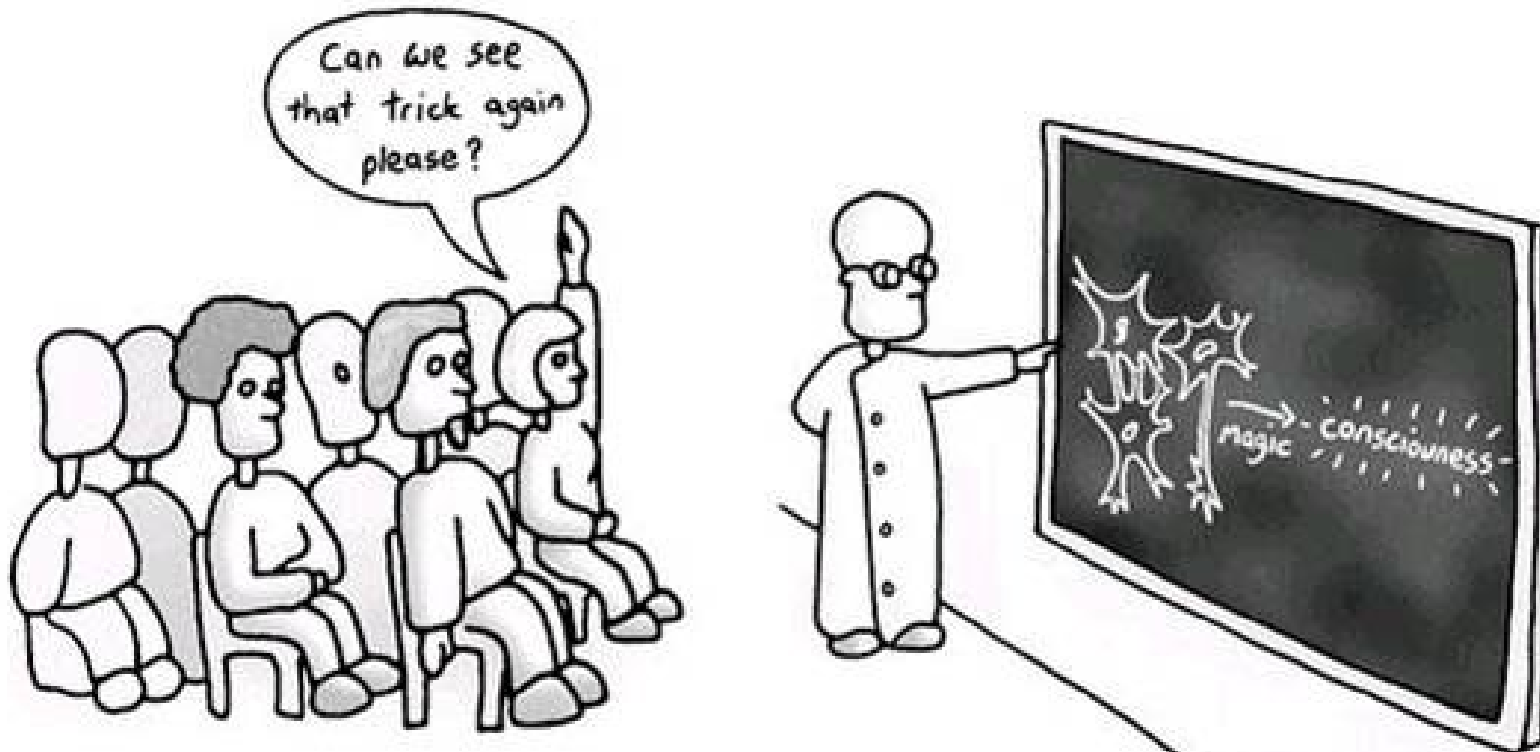
=



Dualité onde-corpuscule

# Les différentes théories de la conscience

- **Dualisme** : La conscience dépend d'un esprit immatériel incarné dans la matière
- **Mystérialisme** : la conscience ne peut être comprise par des moyens scientifiques
- **Illusionnisme** : la conscience est une illusion, un épiphénomène
- **Panpsychisme** : La conscience est partout
- **Naturalisme biologique/Neurosciences cognitives** : La conscience est une propriété émergente de certains systèmes biologiques



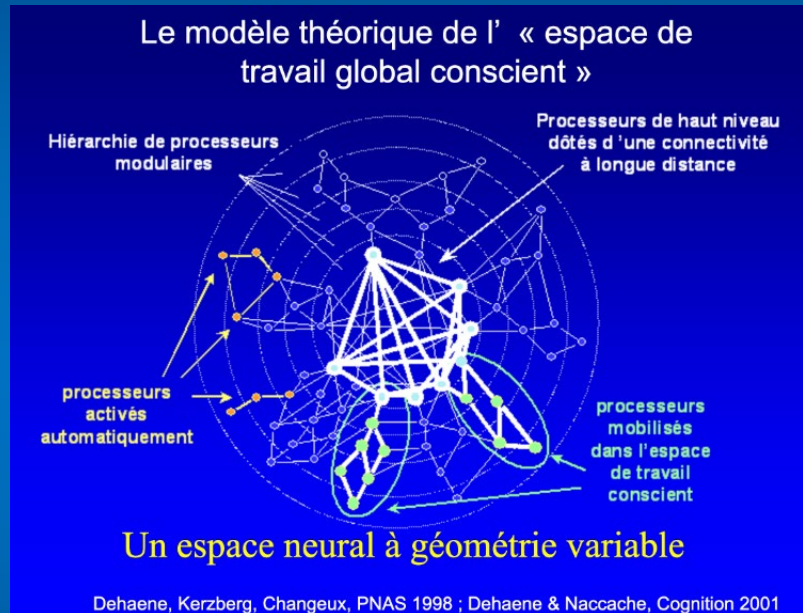
The hard problem of consciousness (David Chalmers 1995)

A small, handwritten signature or mark in the bottom right corner of the page.

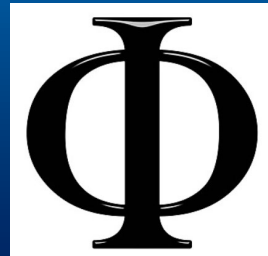
## Naturalisme biologique/Neurosciences cognitives :

La conscience est une propriété émergente de certains systèmes biologiques/complexes

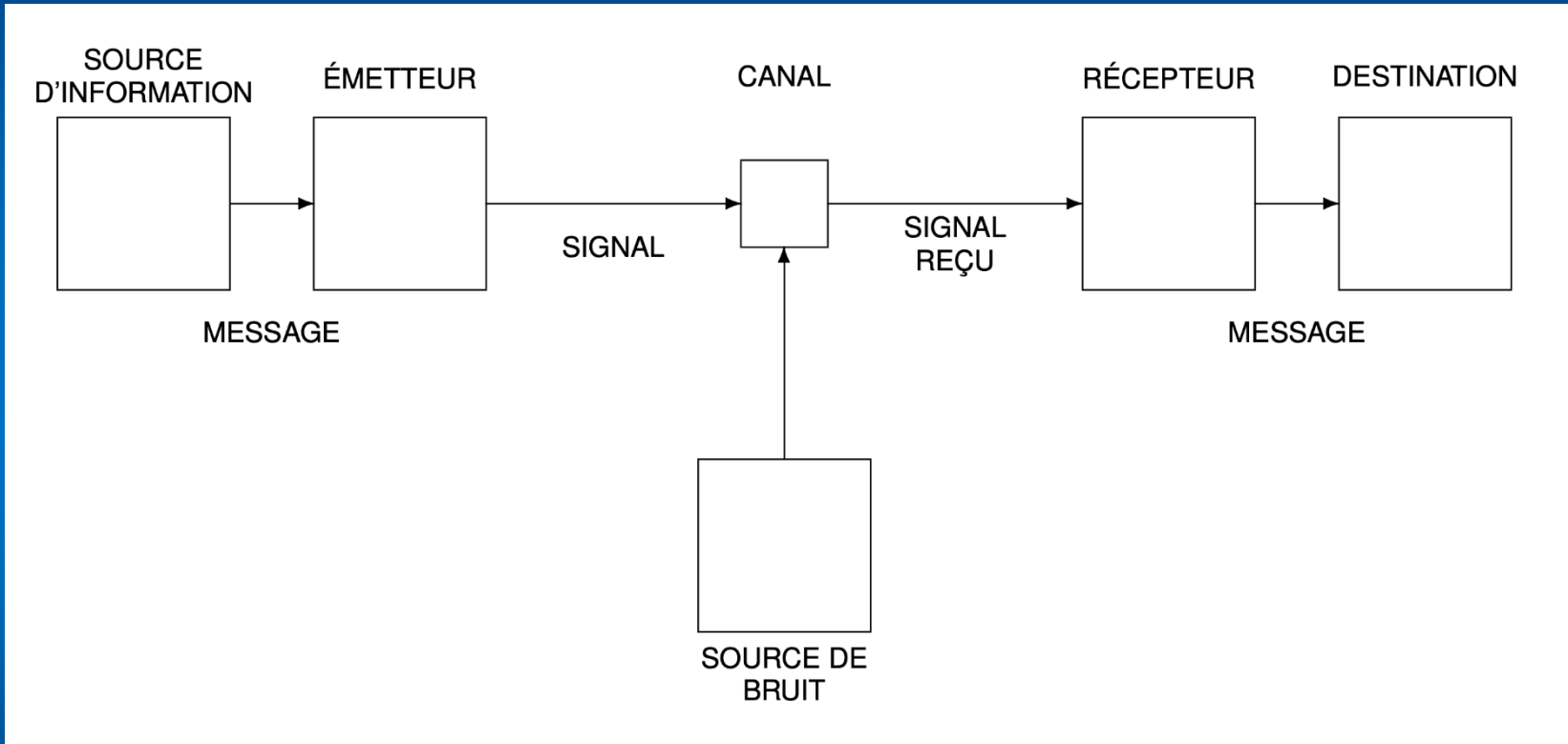
### - Théorie de l'espace de travail global (Stanislas Dehaene)



### - Théorie de l'information intégrée (IIT), Giulio Tononi (2004)



- Théorie de l'information (Claude Shannon 1948)



# La conscience non localisée ?

## Pôle perceptif

Contenu de la mémoire, des rêves, idées

### Perceptions psi

Précognition, rétrocognition, vision à distance, entendeurs de voix, télépathie, clairvoyance

*Dean Radin, Thomas Rabeyron, Renaud Evrard*

50%

Visions et apparitions

10%

Sorties de corps

*Nicolas Fraisse*  
10%

Intuitions  
Synchronicités

*Jung, Pauli, Philippe Guillemant*

## Autres réalités

Expériences mystiques

30%

Expériences médiumniques  
*Chico Xavier*

10%

Communication avec les esprits  
(spiritisme, écriture automatique, ...)  
*Alan Kardec Livre des Esprit, Ghuta Dialogues avec l'ange, Ellen Caddy La petite voix...*

Expériences de mort imminente

*Raymond Moody*  
*Sonia Barkalla* 15%

Abductions

2%

Réincarnation  
*Ian Stevenson*

0,2%

Régressions non autobiographiques

Guérisons « miraculeuses »  
Tukdam

*Effet placebo/nocebo*

Lucidité terminale  
*Christophe Fauré*

Vécus subjectifs de contact avec les défunts  
*Christophe Fauré*

## Pôle projectif

Expériences de magnétisme et de guérison

15%

Psychokinèse, Télékinésie  
Poltergeist

5-10%

Possession, Entités, exorcismes...  
*Rose et Gilles Gandy*

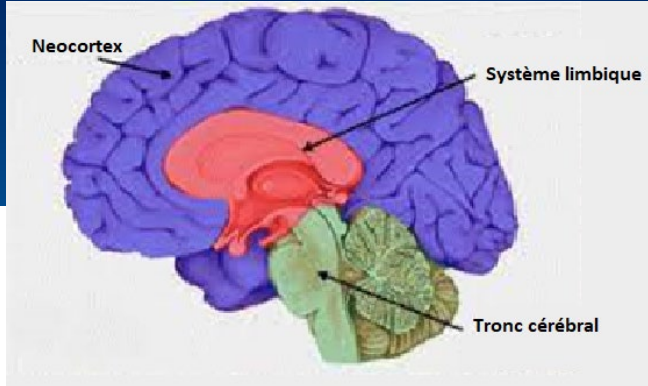
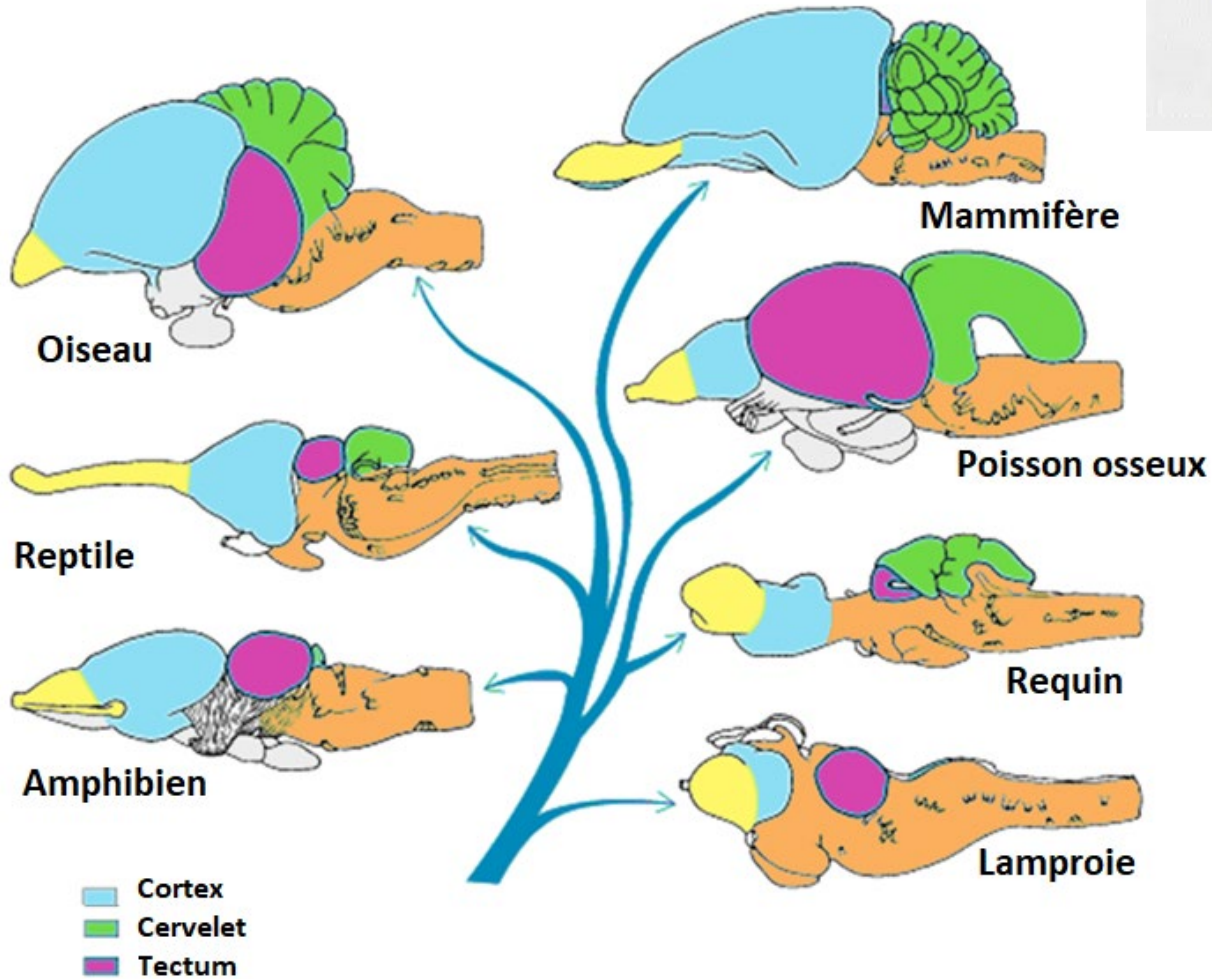
Kinésiologie, pendules,...

Constellations familiales  
*Bert Hellinger*

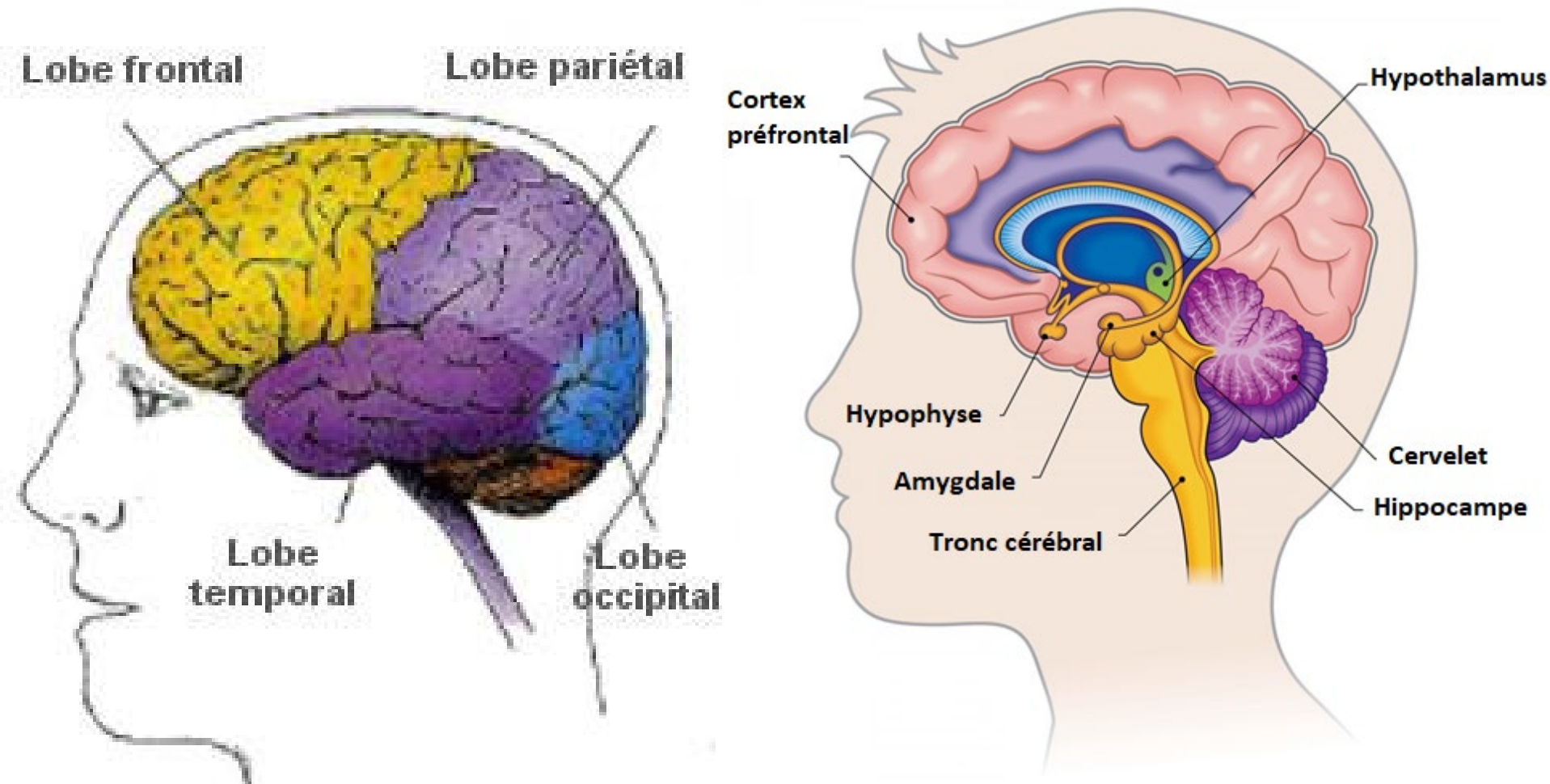
Tarots, Yi Qing, ...

## 2- Cerveau et conscience

# Le cerveau au cours de l'évolution



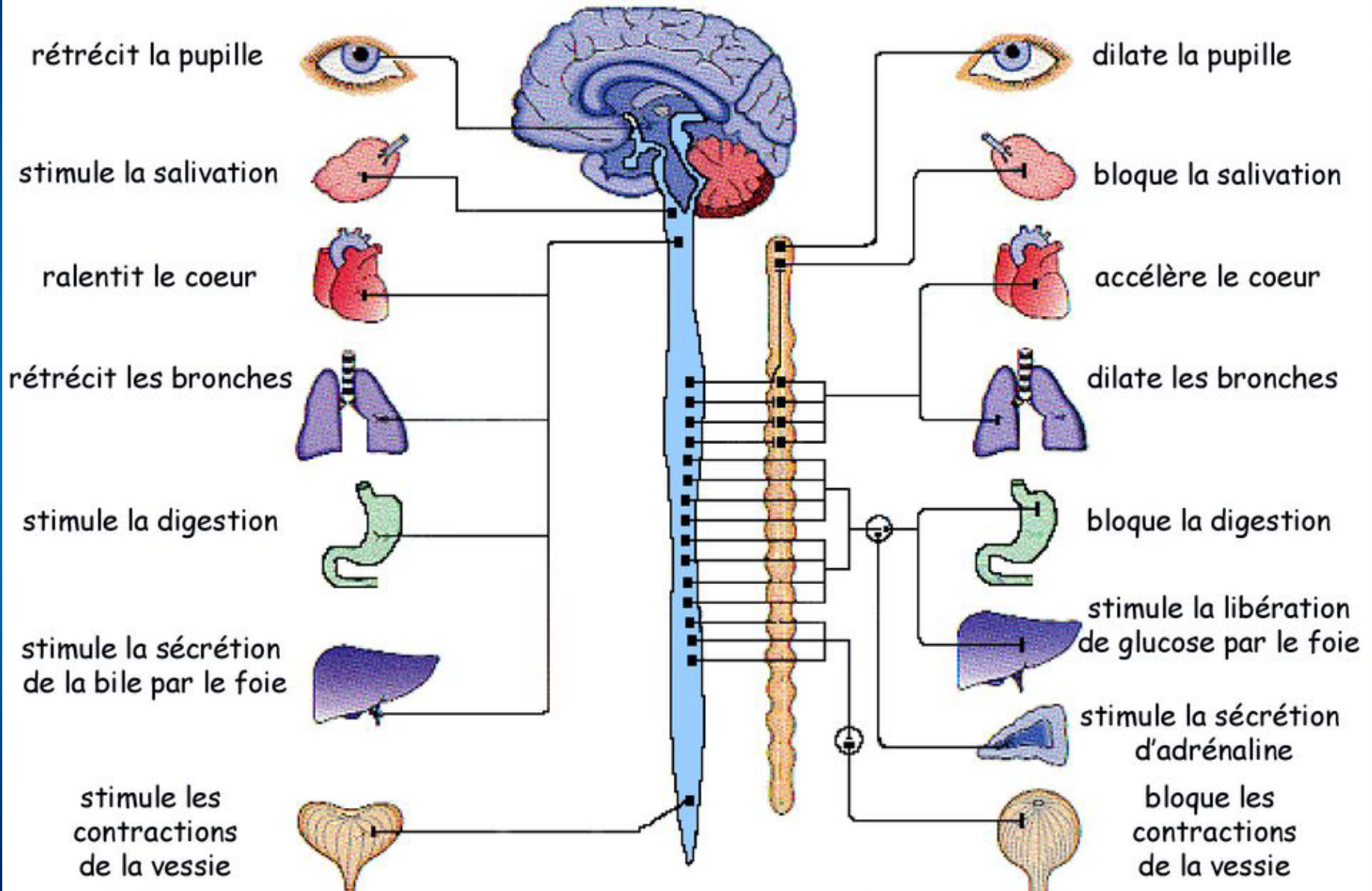
# Le cerveau: Cortex et structures sous-corticales



# Systeme nerveux autonome ou végétatif

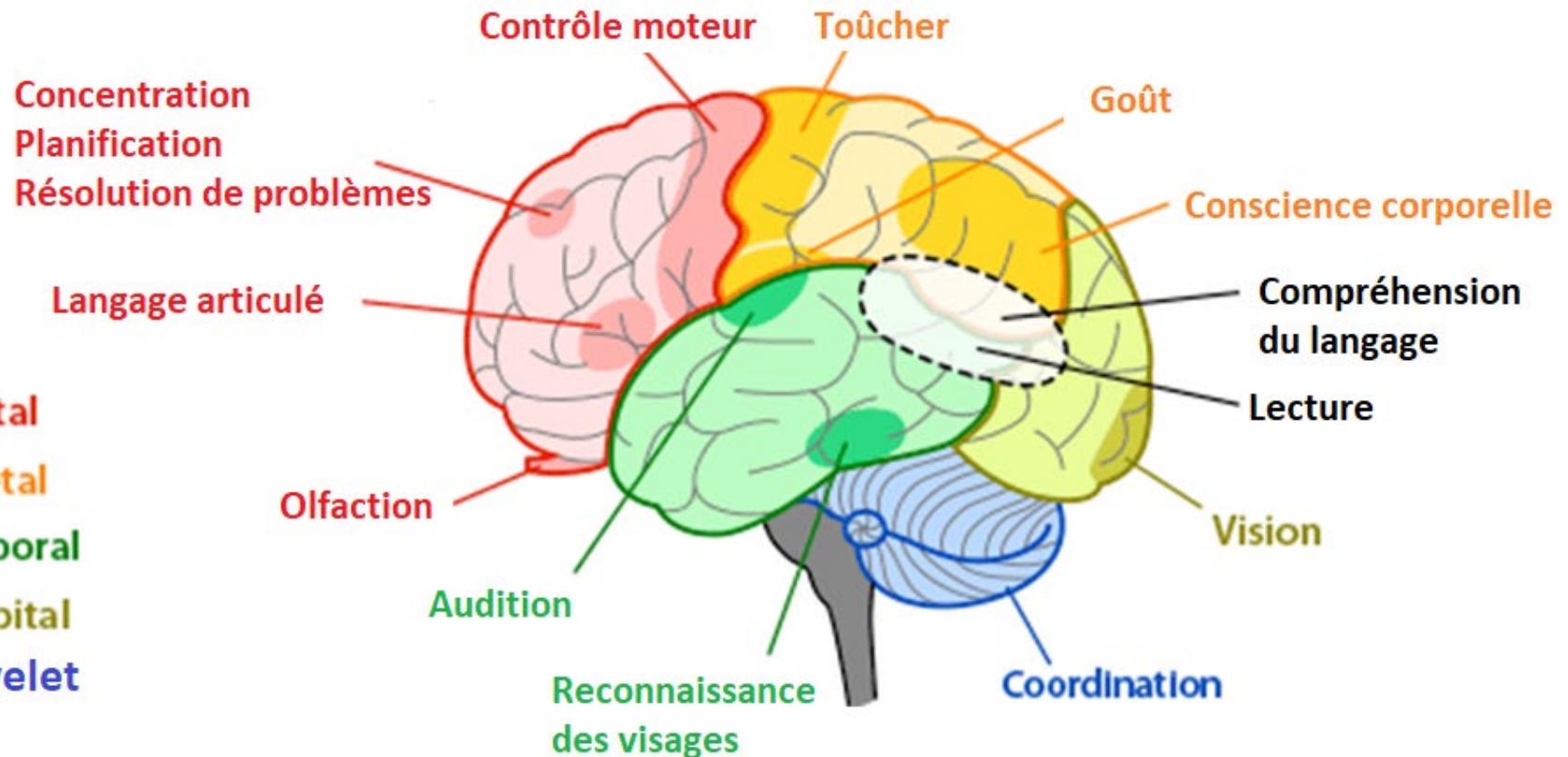
## PARASYMPATHIQUE

## ORTHOSYMPATHIQUE

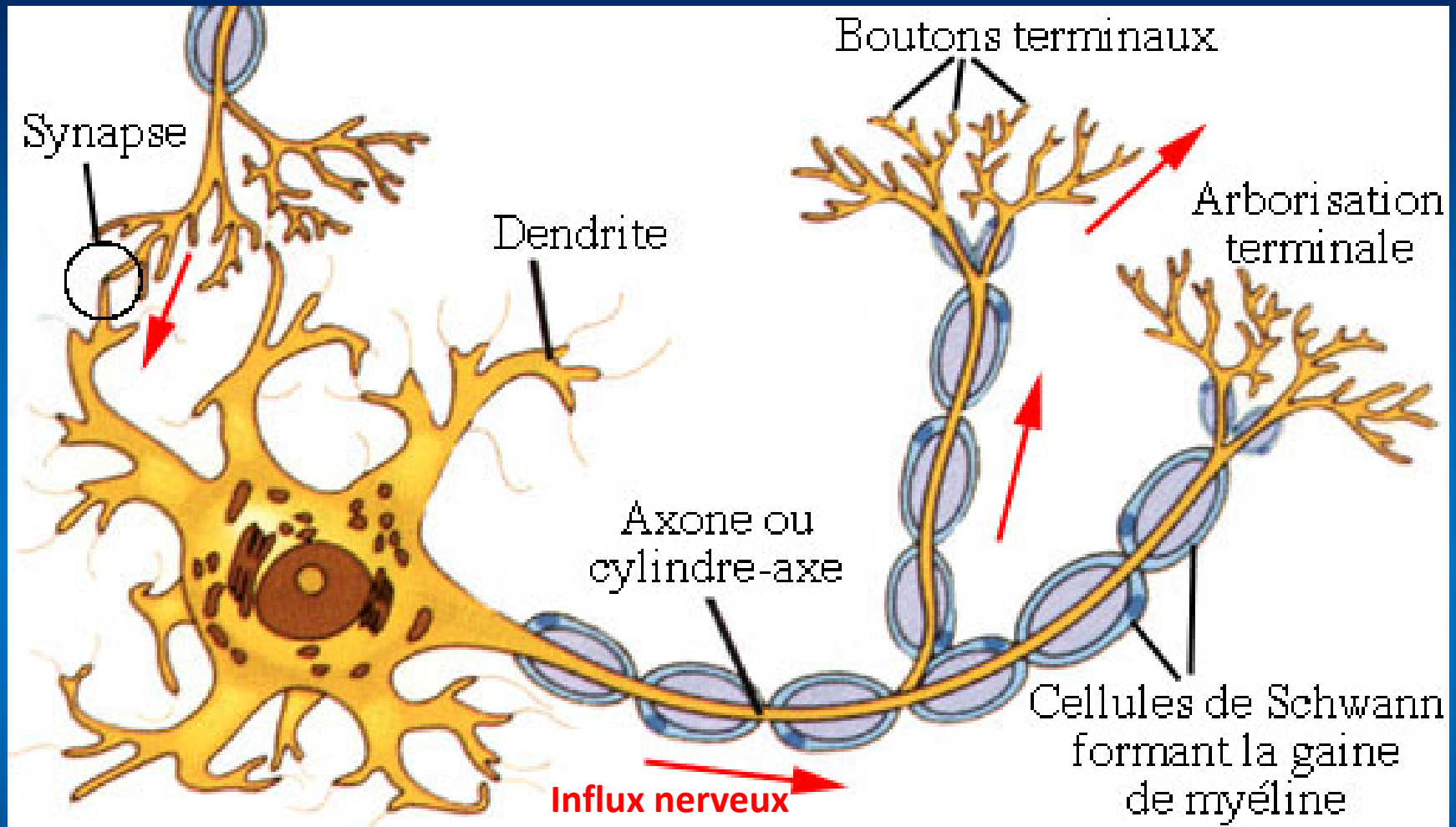


# Comment comprendre les fonctions cérébrales ?

- Anatomie
- Lésions/stimulations
- Techniques d'imagerie (IRMf, TEP, ...)
- Electrophysiologie (enregistrements EEG, MEG, ... et stimulations)
- Modèles animaux



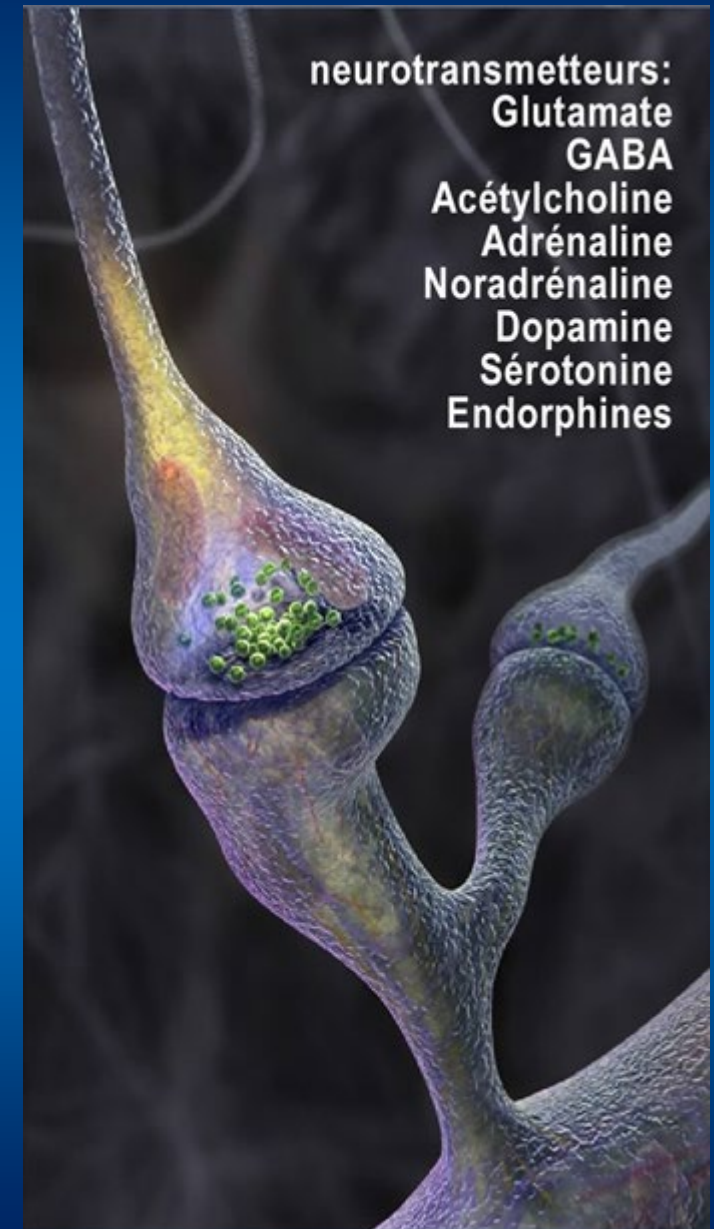
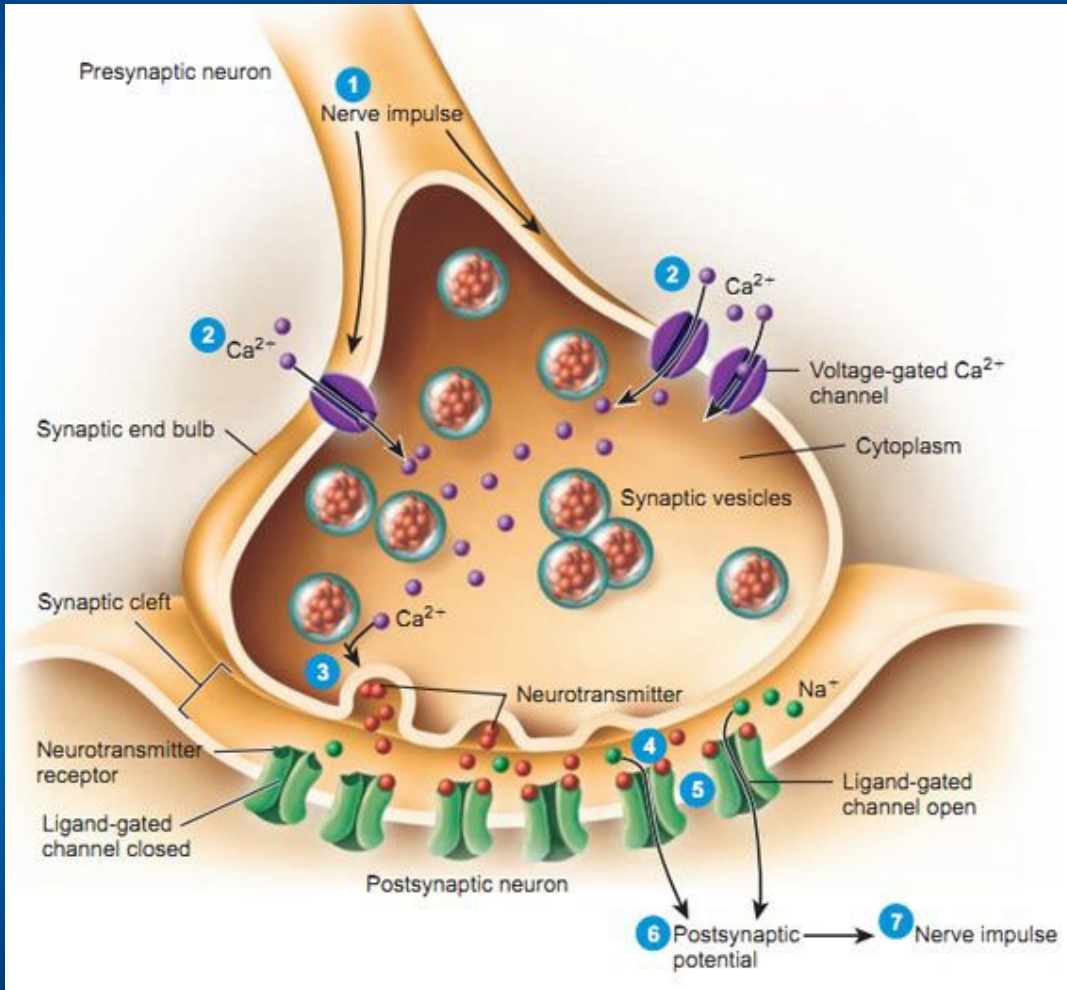
# Neurones: transmission de l'information



Corps cellulaire

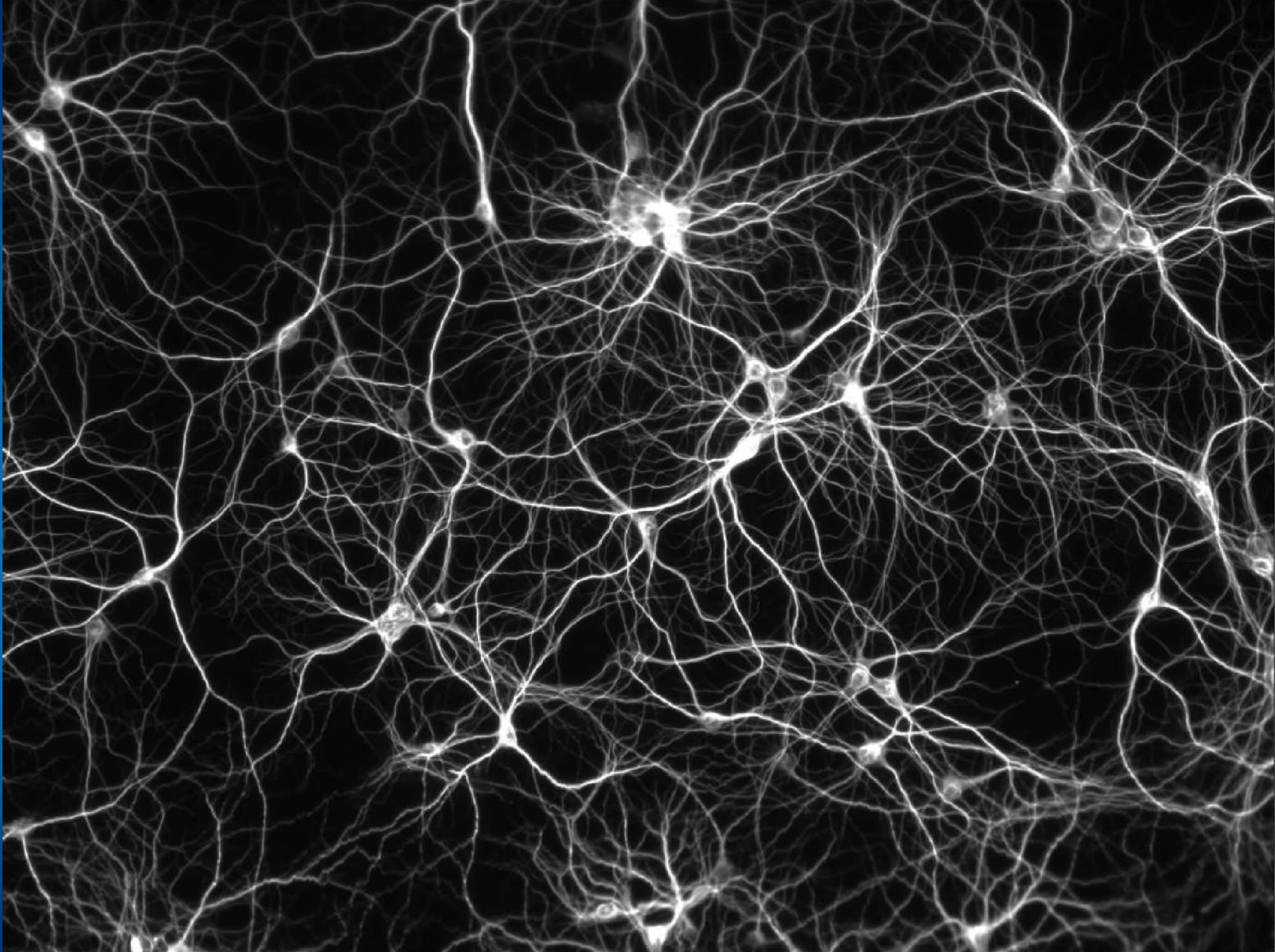
**Dans un cerveau humain, plus de 100 milliards de neurones (et 10 à 15 fois plus de cellules gliales)**

# Synapses: contacts entre les neurones



Environ 3000 connexions par neurone...

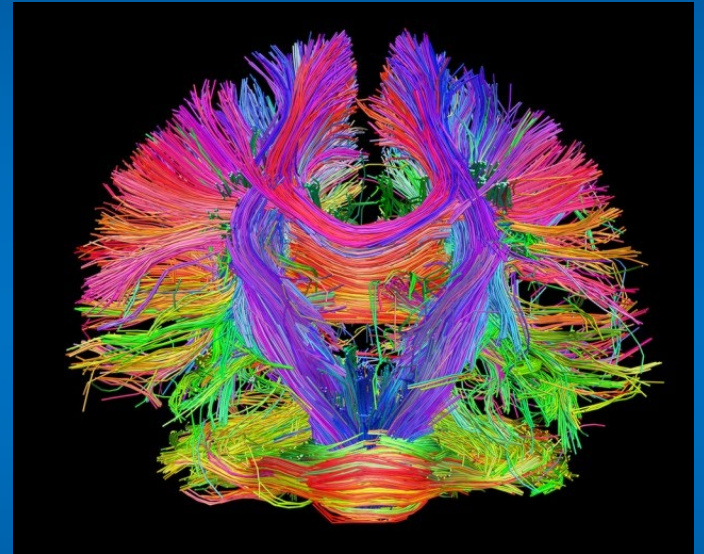
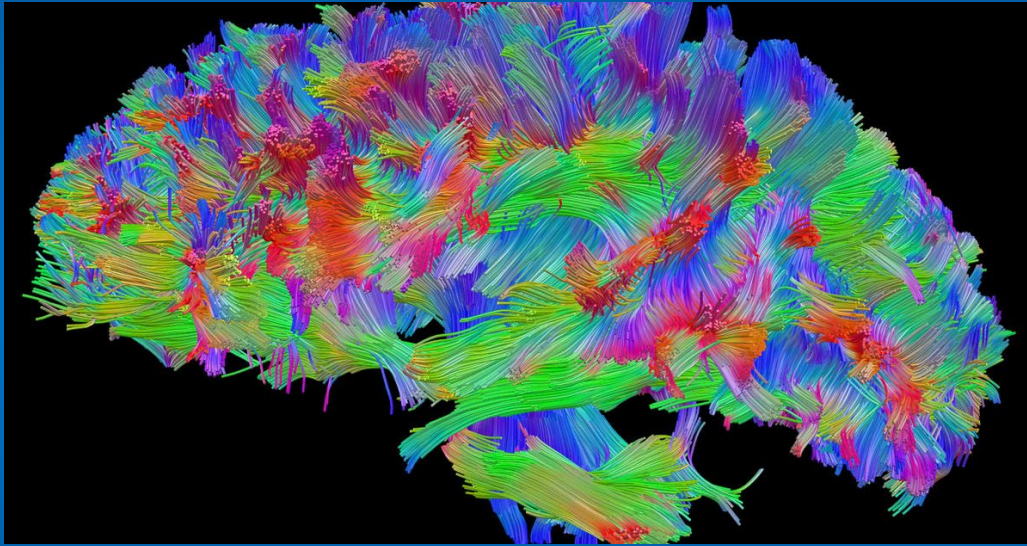
# Les neurones forment des réseaux



$100 \times 10^9 \times 3000 = 3 \times 10^{14}$  connexion possibles (1000 fois plus que d'étoiles dans la galaxie)

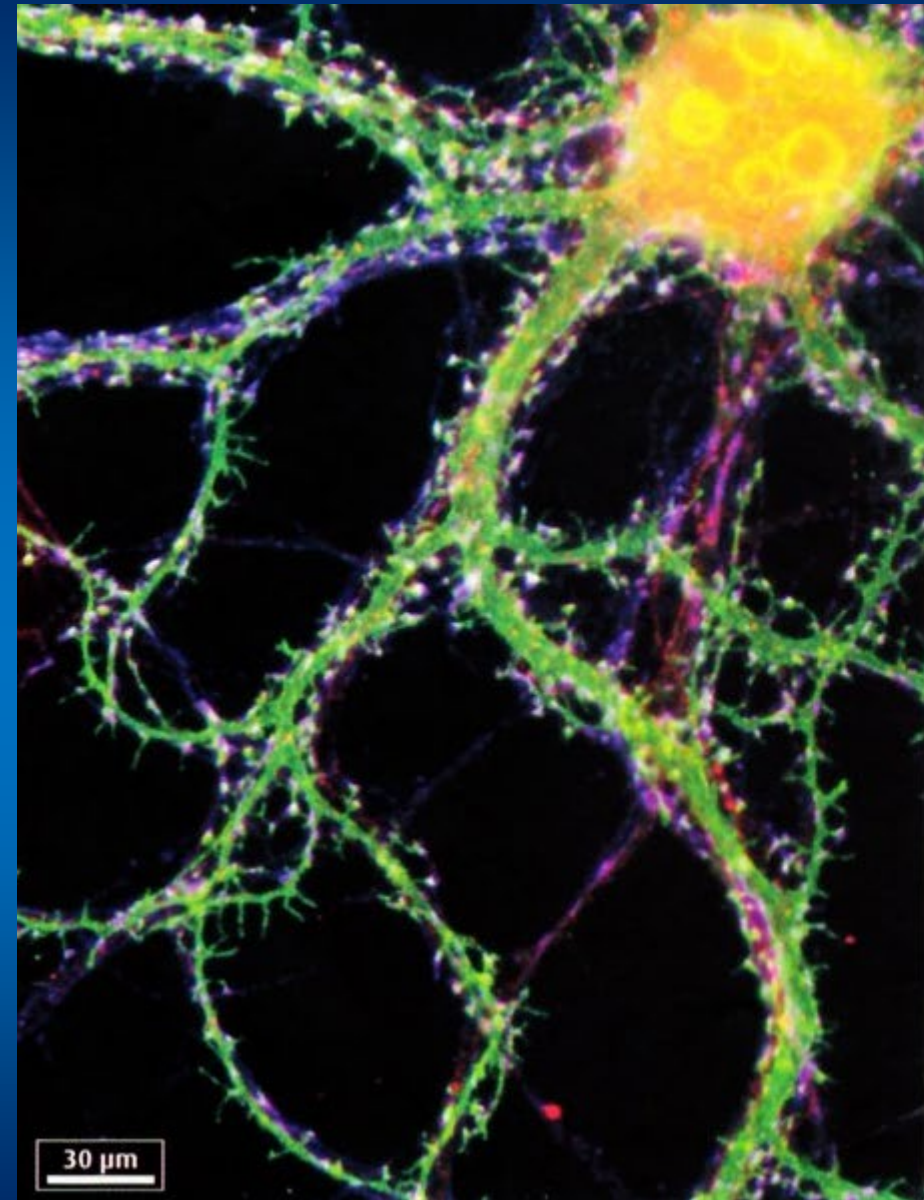
# Connectome

IRM par tenseur de diffusion



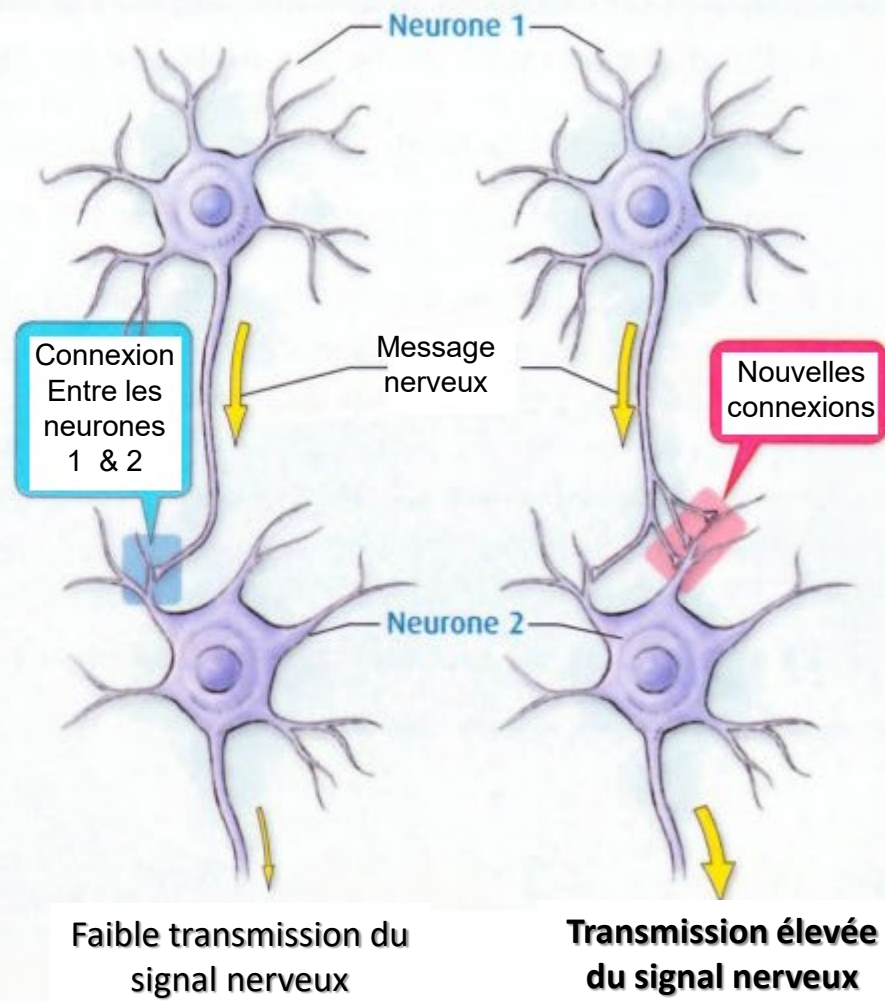


# Plasticité synaptique



Avant  
apprentissage

Après  
apprentissage



# La conscience : fruit de l'expérience?

Alimentation



Respect des rythmes biologiques

Conscience évolutive



Activités physiques et sportives



Méditation,  
yoga, qi-gong,  
tai chi, sophrologie...

Activités cognitives  
et artistiques  
lecture, parole, jeux



Interactions sociales, massages, câlins



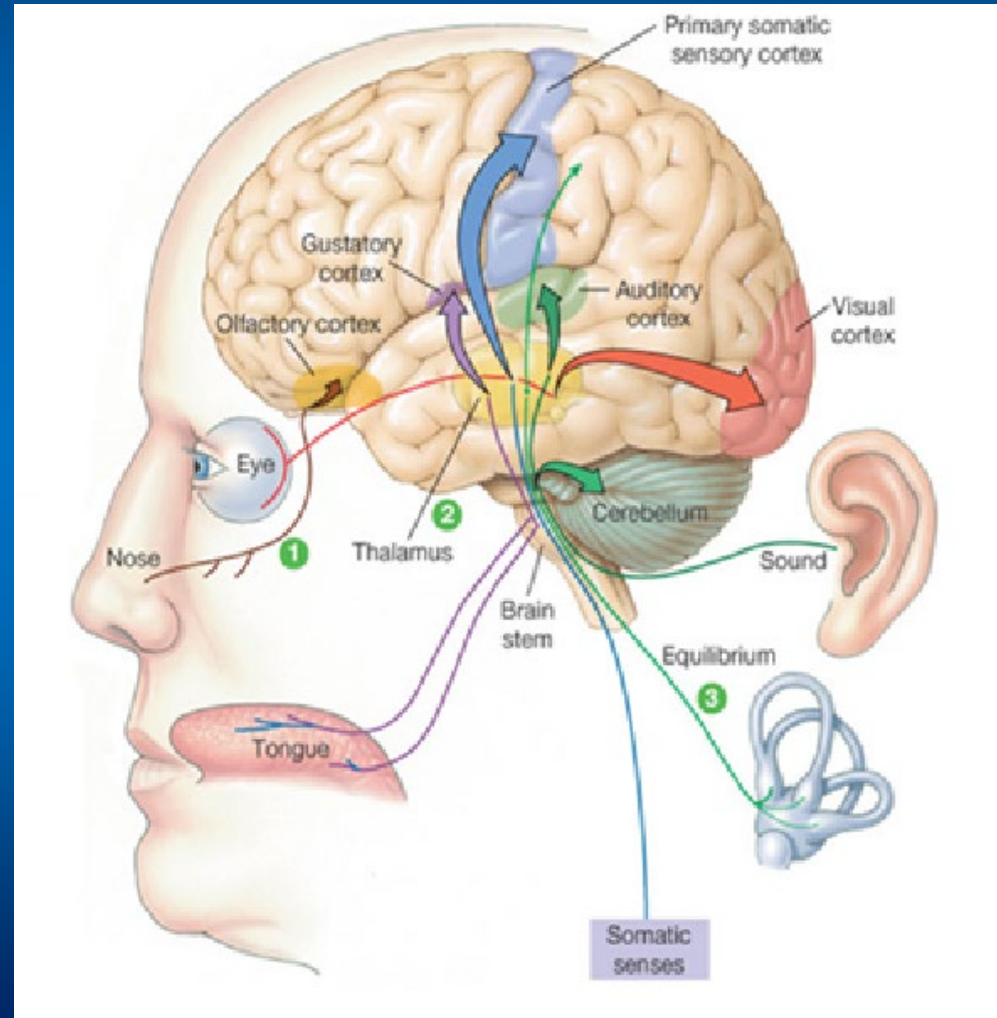
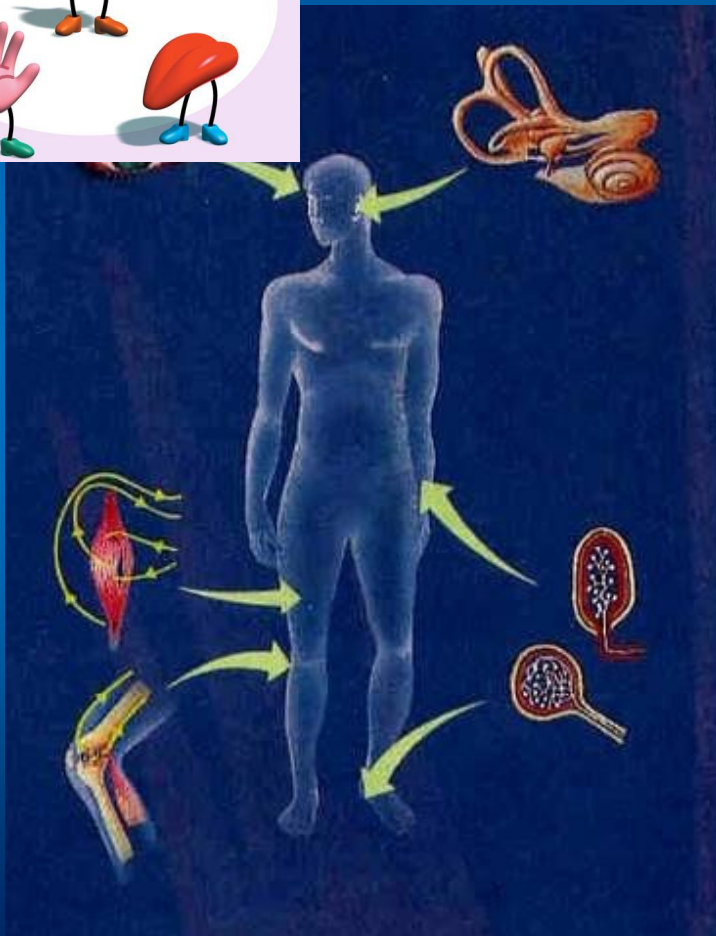
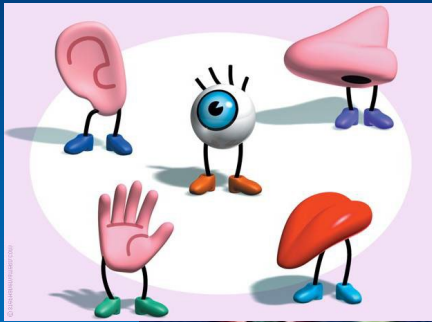
Jardinage



Psychologie positive  
gratitude, pardon  
bienveillance, compassion  
humour, rire, amour

# Comment avons-nous conscience du monde et notre corps?

## Systemes sensoriels

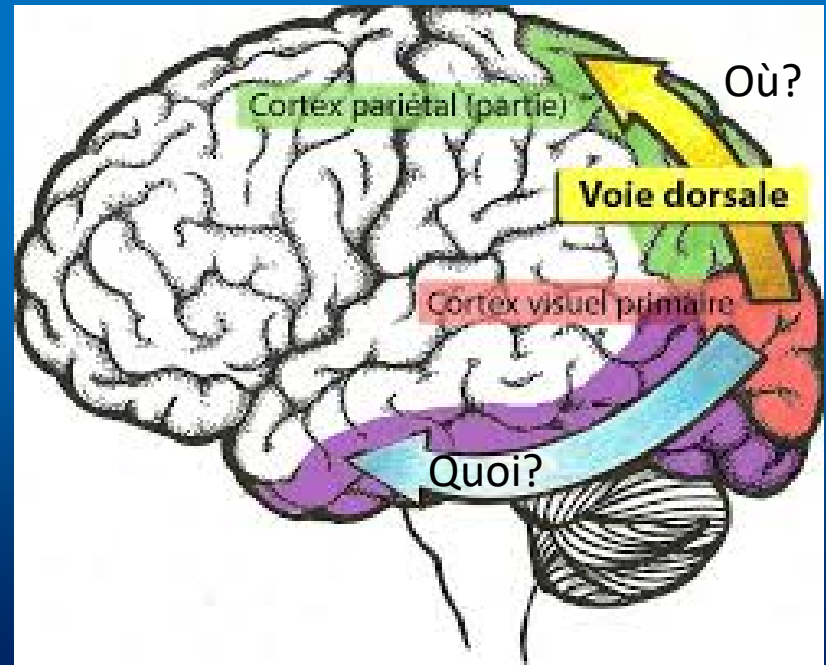
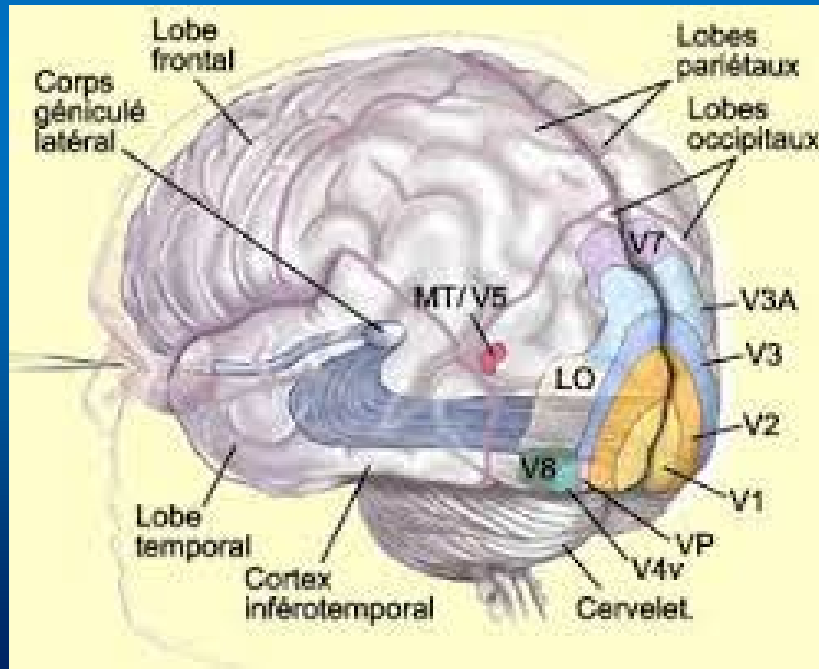
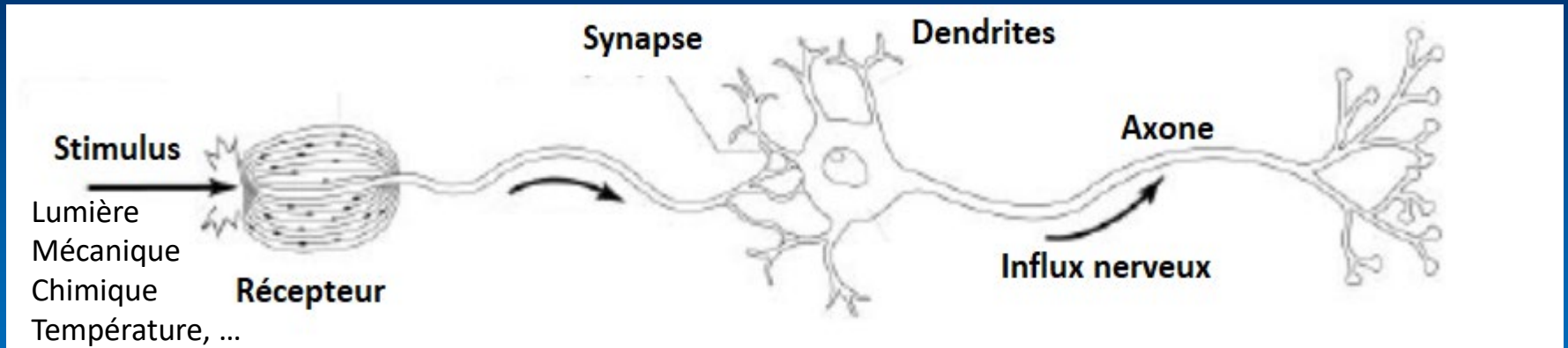


# Traitement des informations sensorielles

Stimulus

Transduction

Reconstruction par le cerveau, interprétation



# Traitement sensoriel et conscience

## Stimulus conscient :

Activation de l'espace de travail global

## Stimulus préconscient :

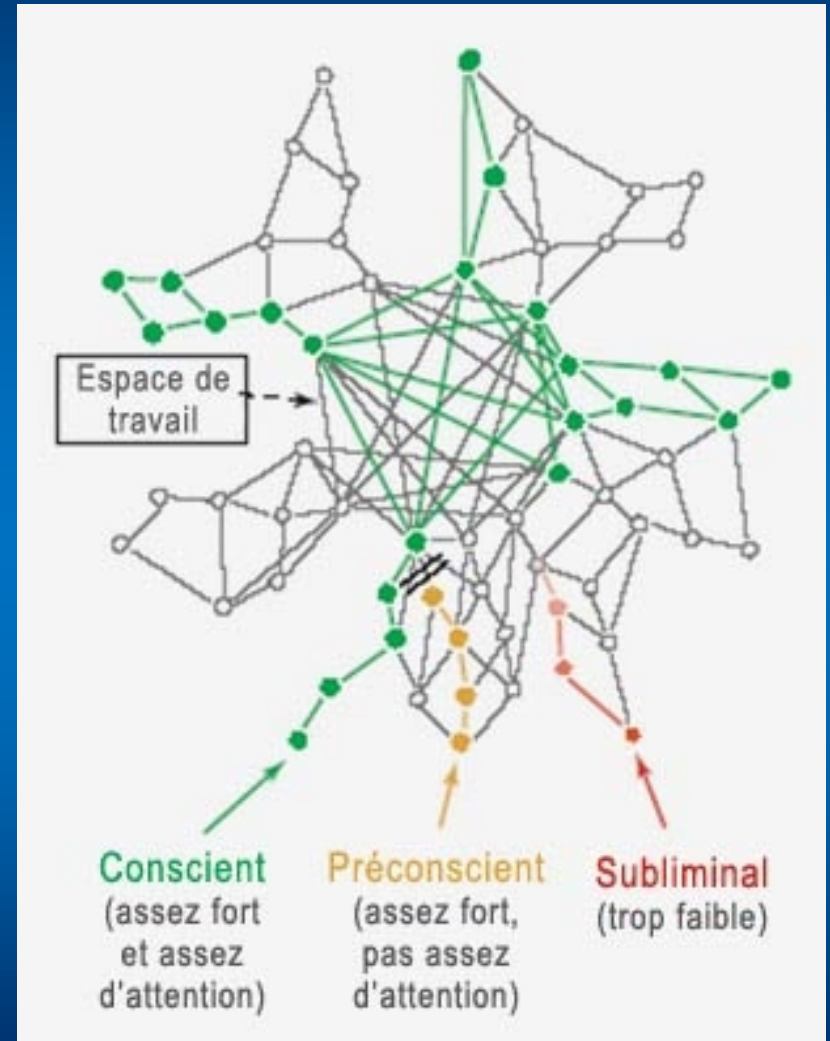
potentiellement visible (son énergie et sa durée sont telles qu'il pourrait être vu), mais qui, lors d'un essai donné, n'est pas perçu consciemment en raison d'une distraction ou d'une inattention temporaire.

## Stimulus subliminal :

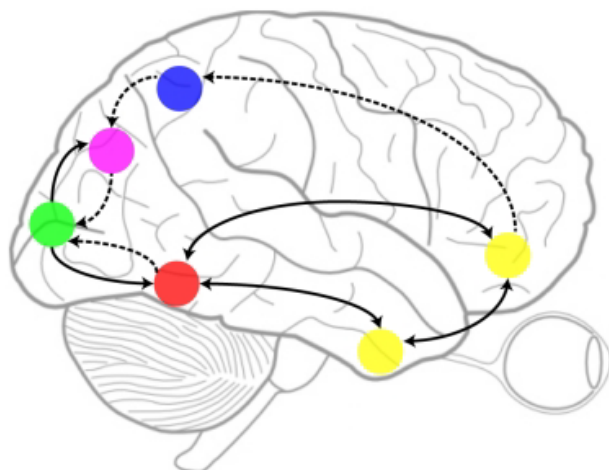
l'information ascendante, induite par le stimulus, est réduite au point de la rendre indétectable, même avec une attention focalisée.









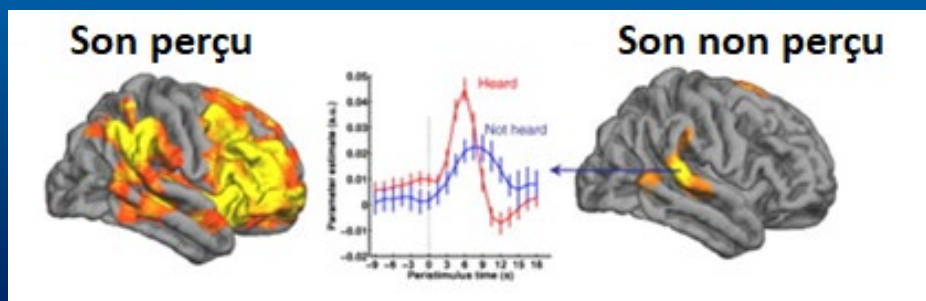
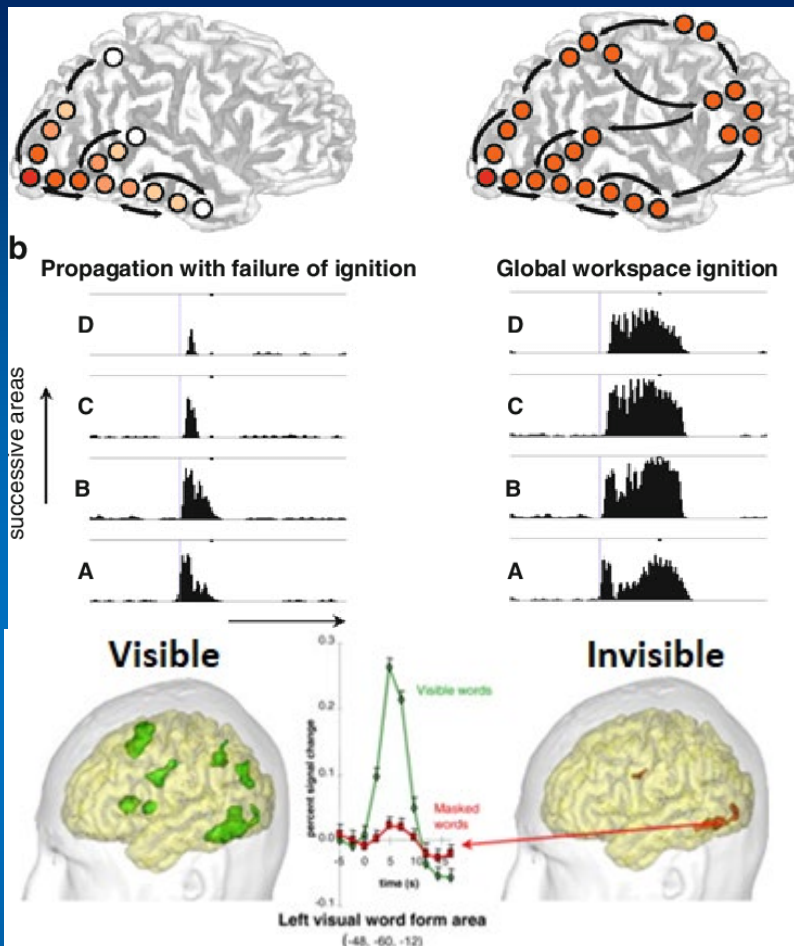
## Modèle de l'espace de travail global



# Expériences de Stanislas Dehaene



-  -50 - 0ms, inferior parietal cortex  
Initiate (bias) perceptual reversal on next trial
-  60 - 100ms, early visual cortex (V1/V2/V3)  
Sensory processing: left & right eye stimuli encoded (C1)
-  100 - 130ms, extrastriate visual cortex  
Implementation of bias to reverse percept (RP)
-  130 - 160ms, early visual cortex (V1/V2/V3)  
Competition between percepts resolved (feedback?)
-  200 - 300ms, inferior occipital-temporal cortex  
Perceptual representation established (RN)
-  400 - 600ms, anterior temporal, inferior frontal  
Appraisal of percept: maintenance in working memory, decision to respond, bias next percept, etc. (LPC)



# Traitement de l'information ascendant (bottom-up) ou descendant (top down)?

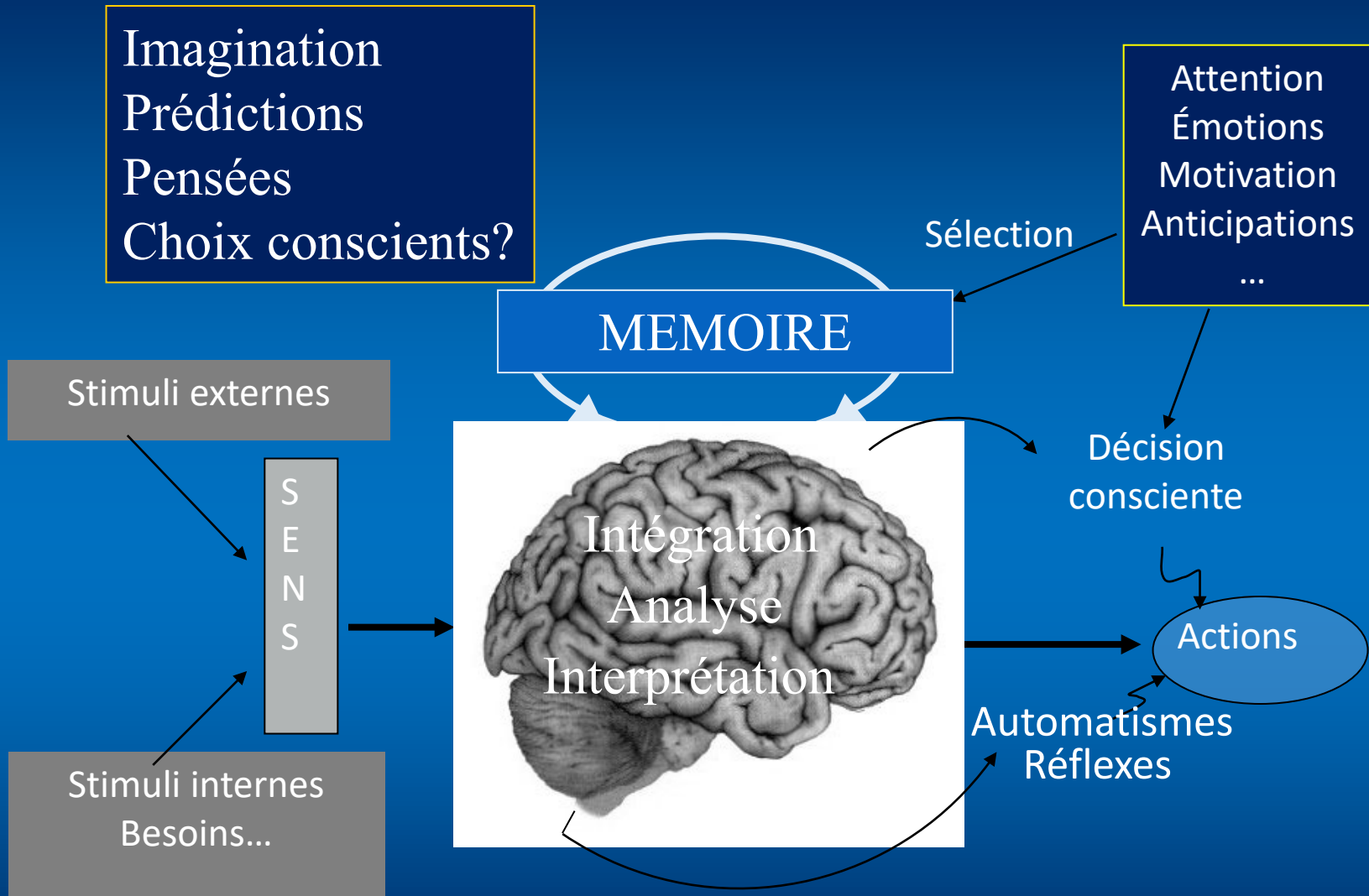


**Pensée, Créativité, Imagination**  
**Prédiction – Comparaison – Filtre**

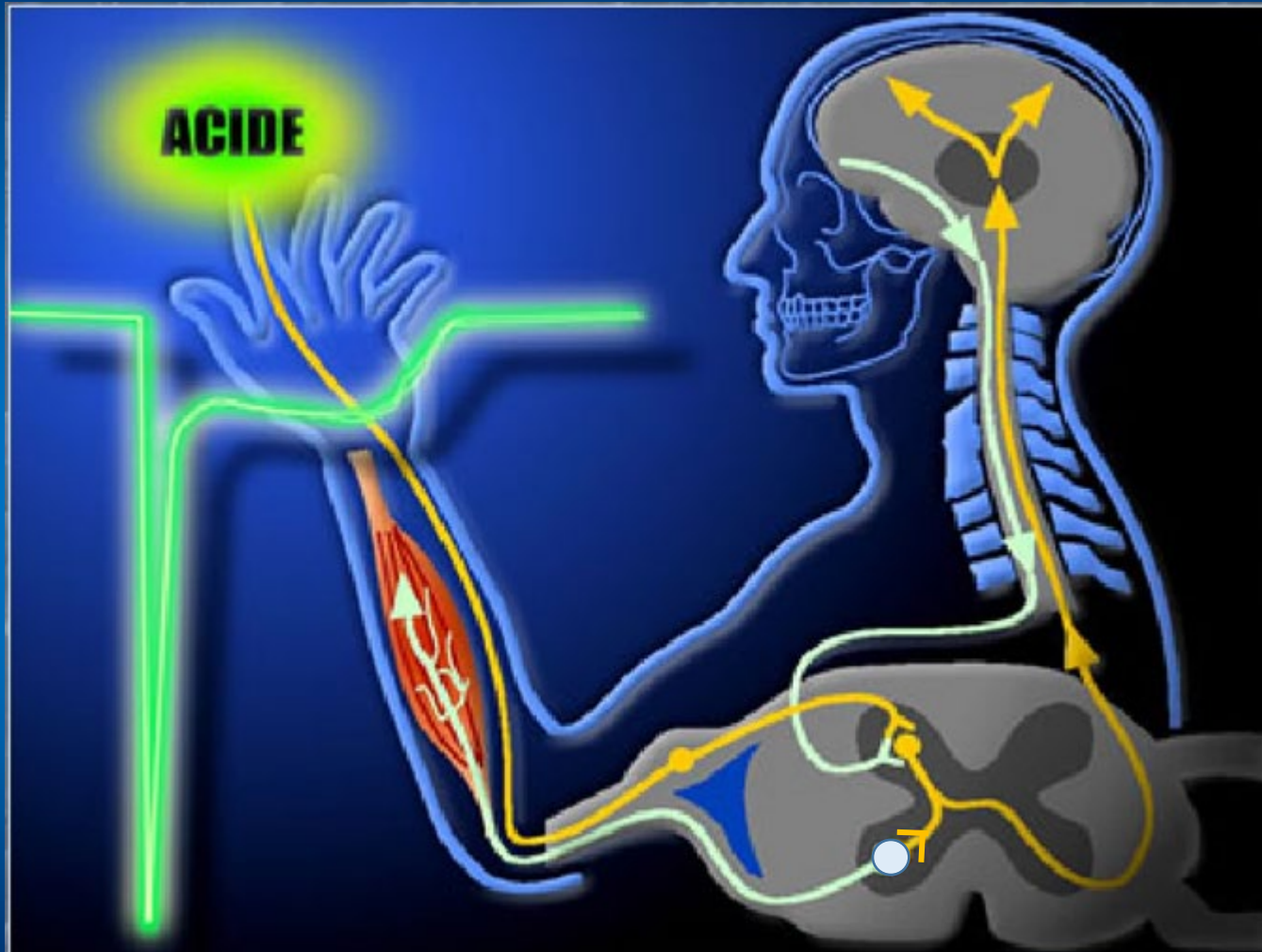
Exemple de la perception visuelle  
Reconstruction de la scène visuelle  
Mémoire visuelle (Christophe Colomb)



# De la perception à l'action

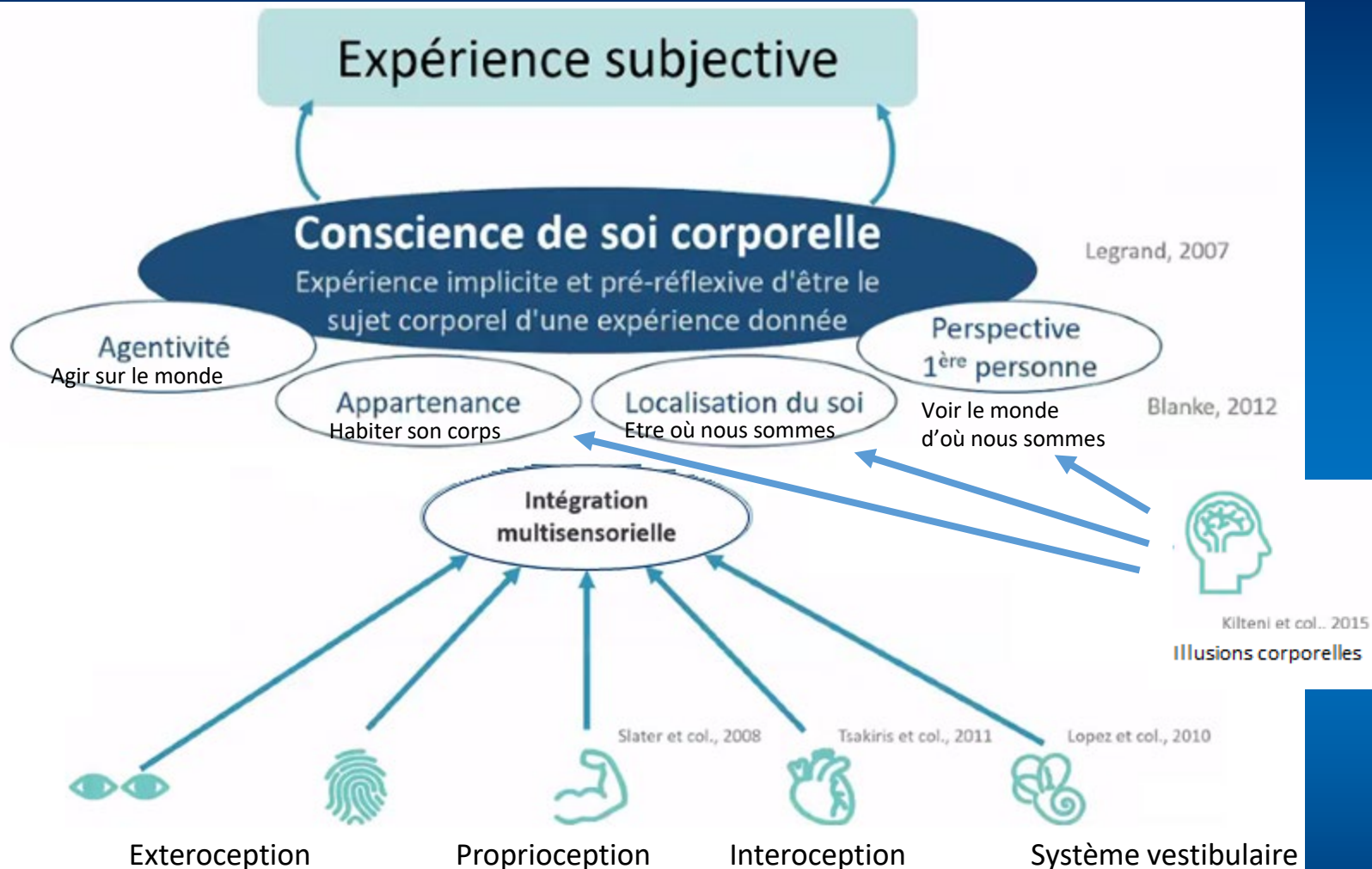


# Exemple d'un réseau en action



## **3- Conscience de soi et actes conscients**

# Conscience de soi corporelle



<https://www.youtube.com/watch?v=5KMnZfAvlbQ>

*Intellectica*, 2017/1, 67, pp. 165-198

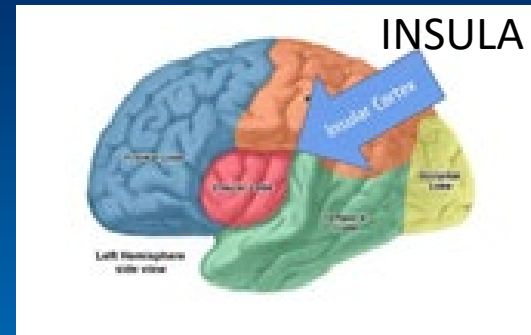
Les fenêtres de la perception :  
autoscopie, illusions corporelles globales et conscience de soi

Raphaël MILLIÈRE\*

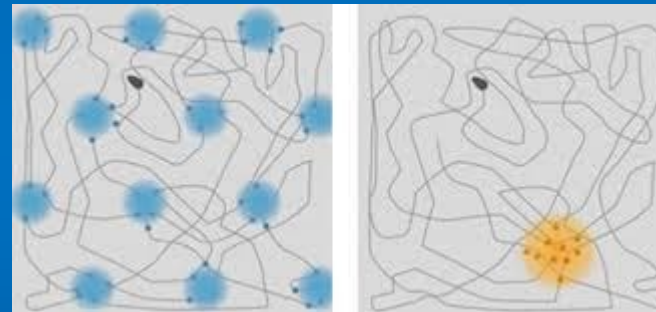
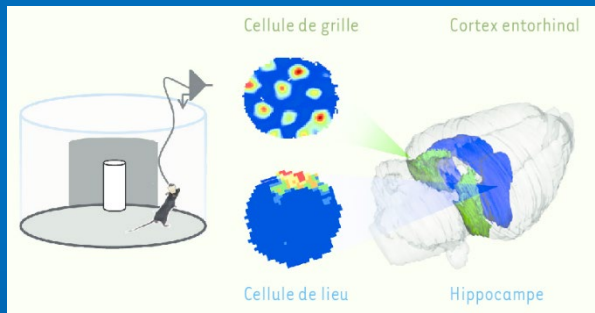
# Conscience de notre corps

## 1) Sensation d'être dans son corps :

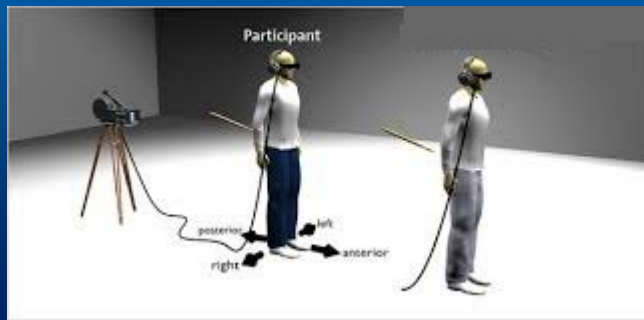
Intégration des sens (extéroception, interoception, proprioception et système vestibulaire)



## 2) Sensation d'être là où nous sommes (cellules de la grille, cellules de place de l'hippocampe)



## 3) Sensation de voir le monde depuis l'endroit où l'on se trouve (perspective)



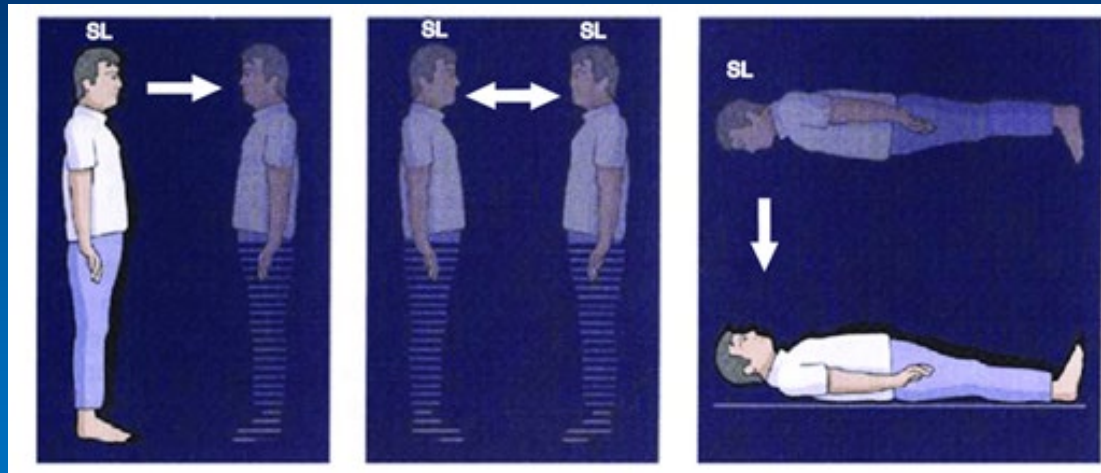
Dissociation

# Expériences de sortie de corps

Hallucination autoscopique

Héautoscopie

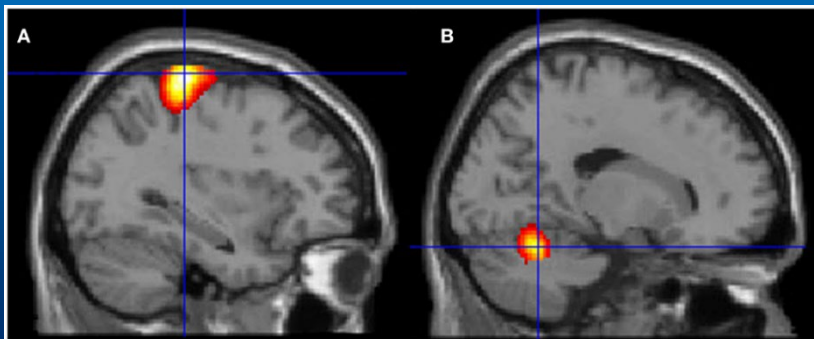
Sortie de corps



Se voir soi même  
Aristote

Localisation incertaine,  
alterne, métastable

Hallucinations visuo-somesthésiques ou sorties de la conscience?



Olaf Blanke - Gyrus angulaire droit

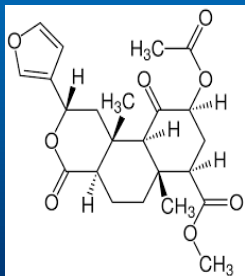
Nicolas Fraise

Voyage aux confins de la conscience – Dix années d'explorations scientifiques des sorties de corps. *Dethiollaz et Fourier (2018)*

# Condition de ces phénomènes :

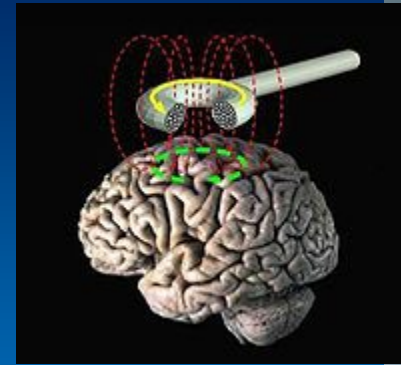
- Neuropathologies (lésions, épilepsie, tumeurs cérébrales, migraine, ischémie, infection)
- Psychopathologies
- Hypnose
- Stimulation magnétique transcrânienne
- Auto-induits

## Drogues



Salvinorine A

Kappa opioid receptors  
Clostrum, cortex insulaire



## TMS (Stimulation Transuranienne Magnétique)

Published online 19 September 2002 | Nature | doi:10.1038/news020916-8

News

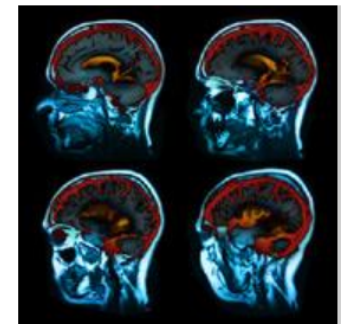
### Electrodes trigger out-of-body experience

**Stimulating brain region elicits illusion often attributed to the paranormal.**

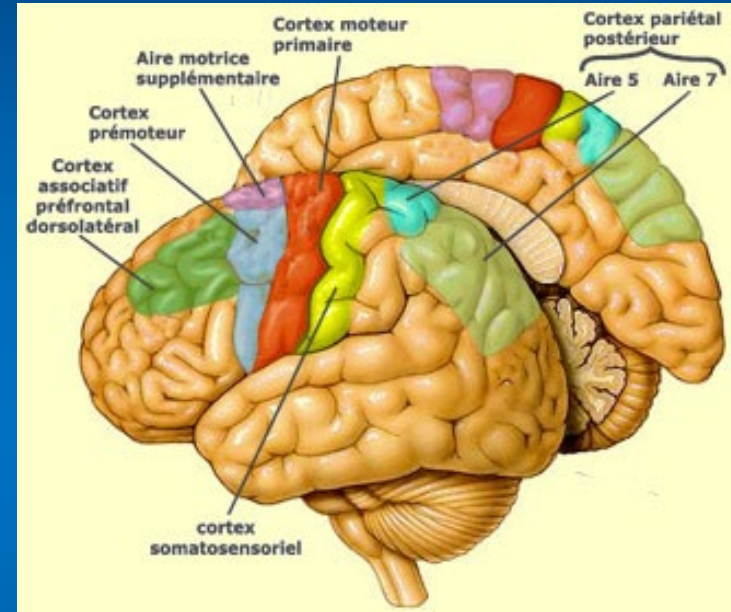
Helen Pearson

Activity in one region of the brain could explain out-of-body experiences. Researchers in Switzerland have triggered the phenomenon using electrodes<sup>1</sup>.

People describe out-of-body experiences as feeling that their consciousness becomes detached from their body, often floating above it. Because these lucid states are popularly linked to the

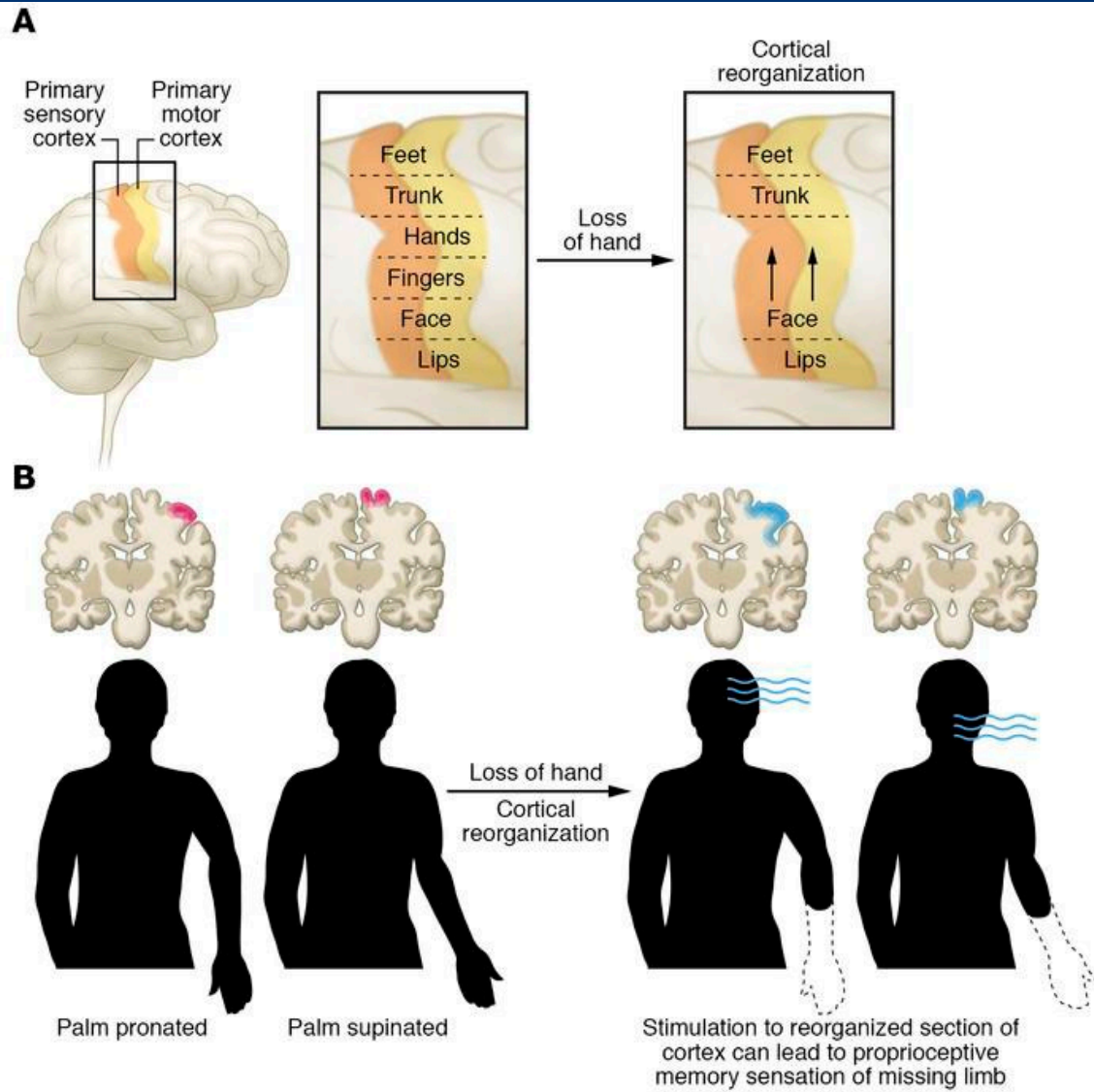


# Illusions corporelles partielles



Illusion de la main en caoutchouc

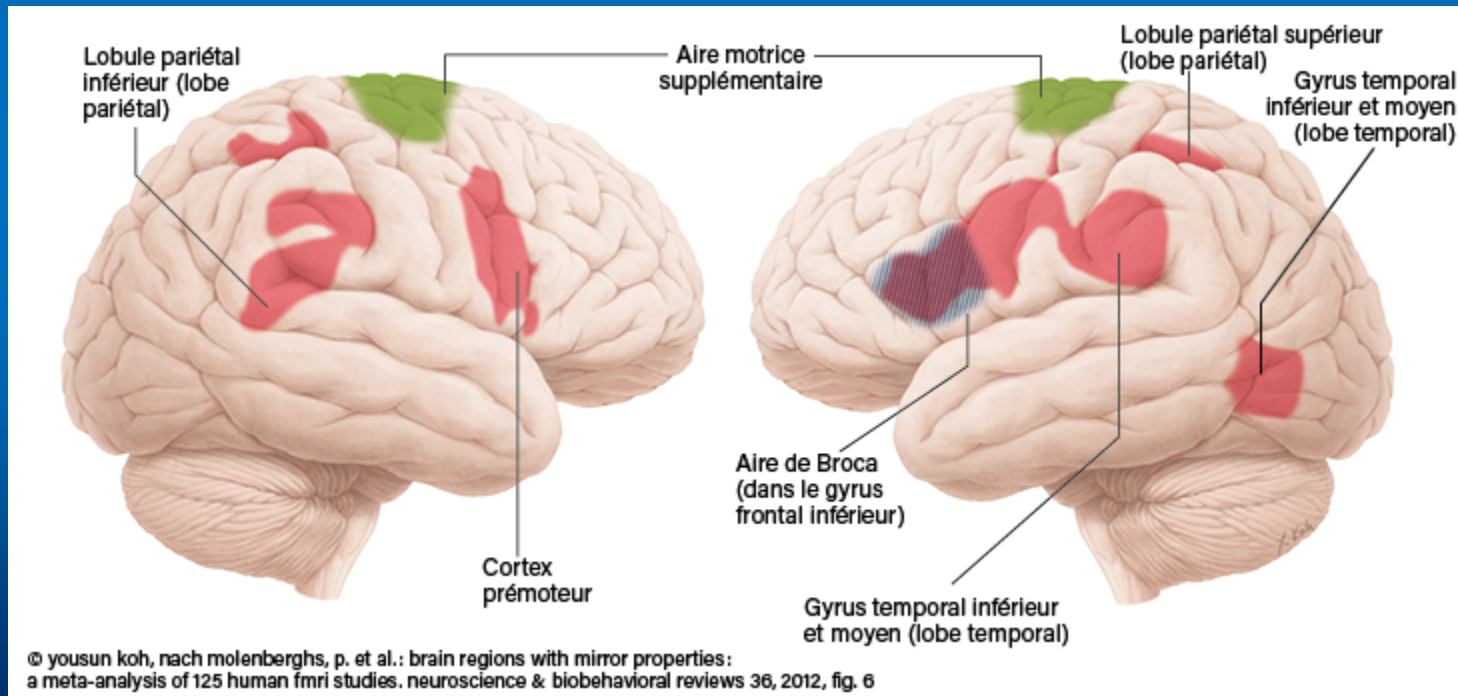
# Membres fantômes



Réalité virtuelle



# Conscience de l'autre : les neurones miroirs

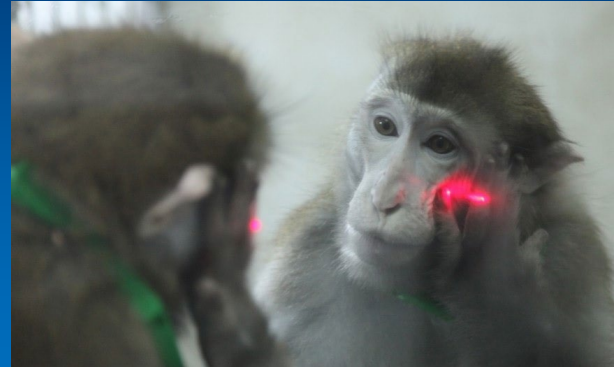


Empathie, compassion

# Conscience de soi : test du miroir

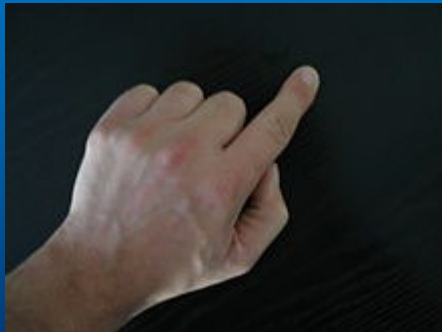
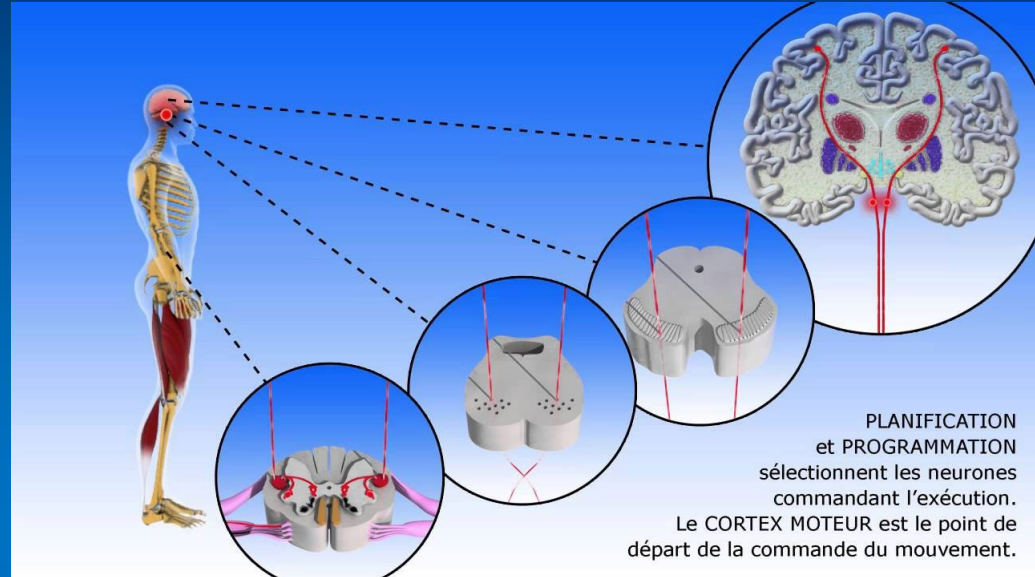


2 Ans



# Agentivité

## Actes moteurs conscients et libre arbitre

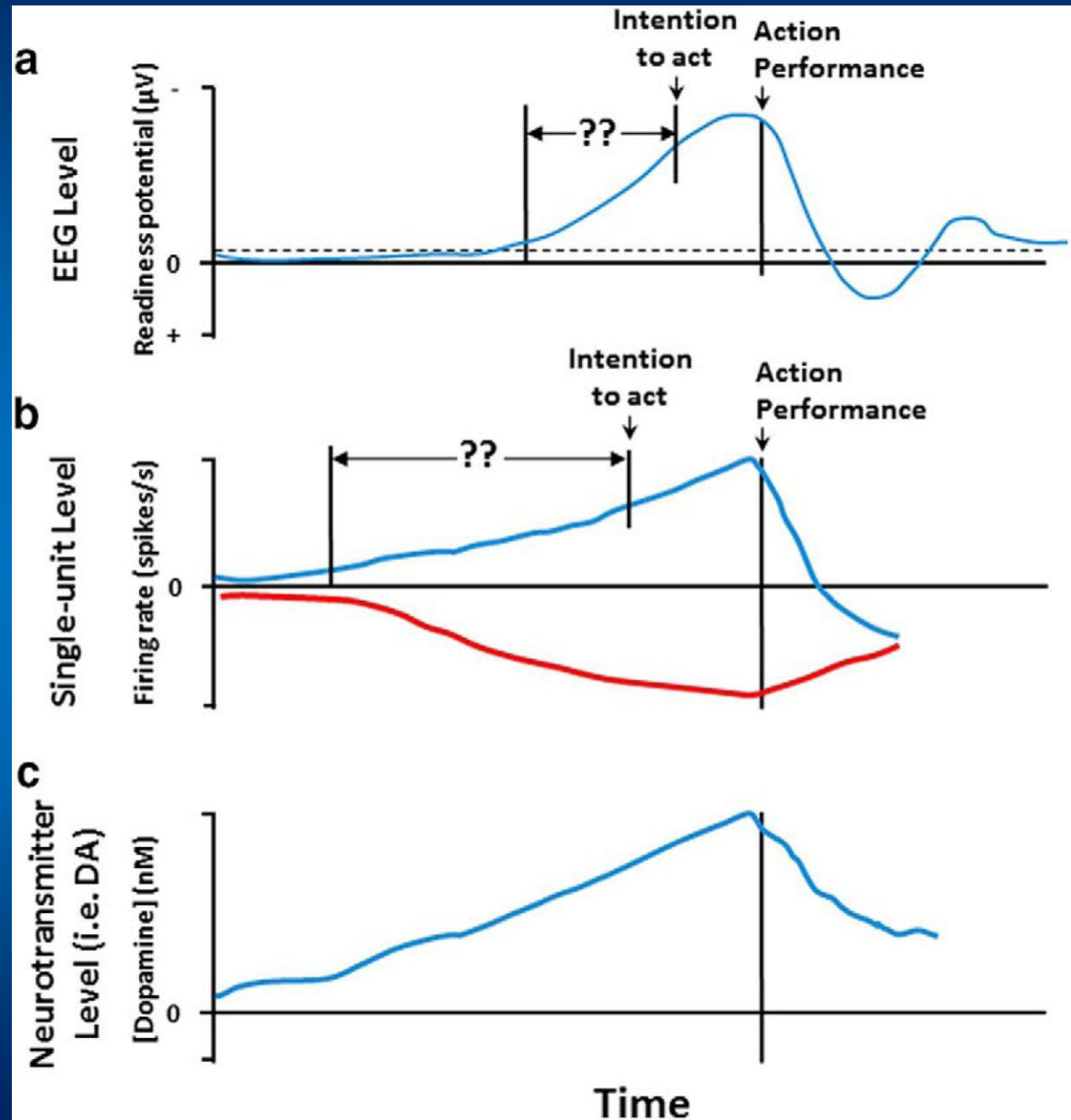
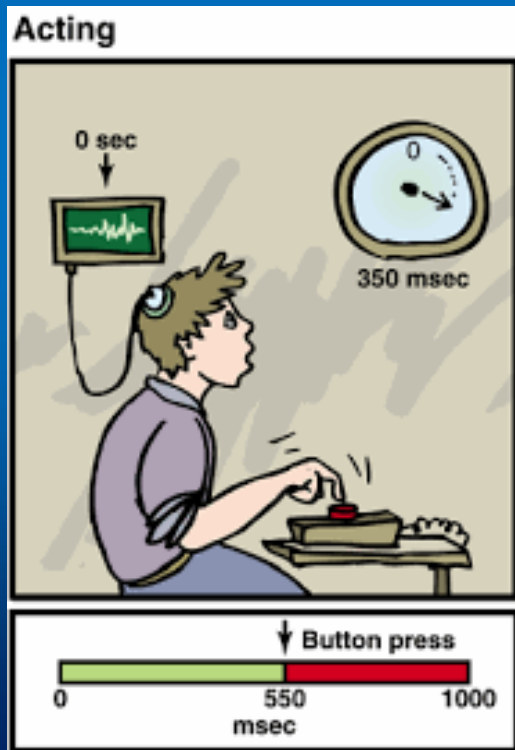
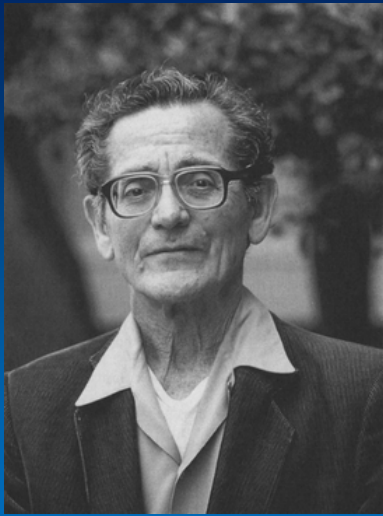


Il est difficile d'identifier exactement quand une personne prend conscience de son action. Certaines découvertes indiquent que la prise de conscience survient après que les actions ont déjà commencé dans le cerveau.

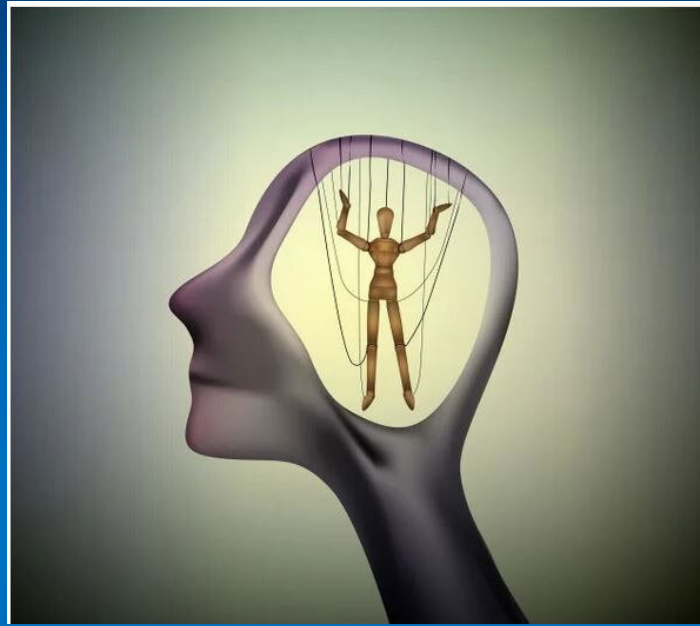
•Motor cortex is required for learning but not for executing a motor skill.

Kawai R, Markman T, Poddar R, Ko R, Fantana AL, Dhawale AK, Kampff AR, Ölveczky BP. *Neuron*. 2015 May 6;86(3):800-12. doi: 10.1016/j.neuron.2015.03.024. Epub 2015 Apr 16. PMID: 25892304

# Expériences de Benjamin Libet (1970's)



# Déterminisme ou libre arbitre?



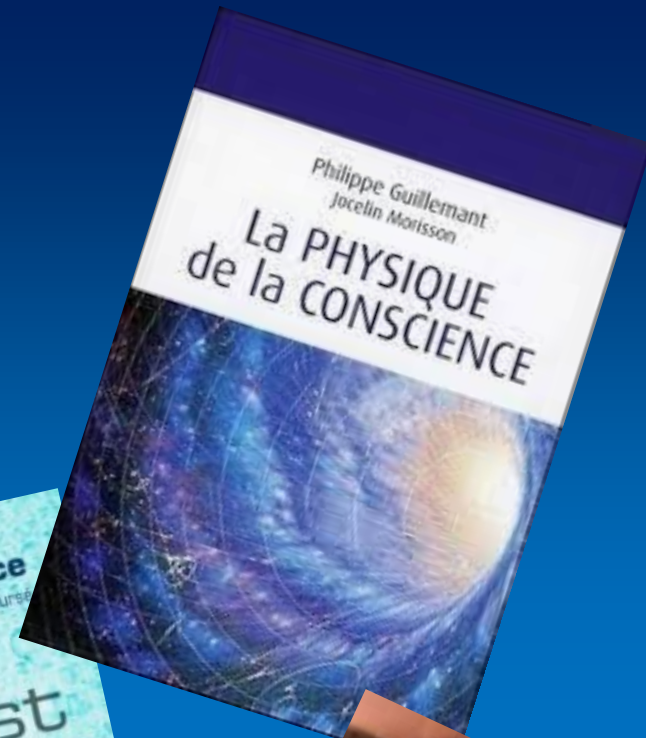
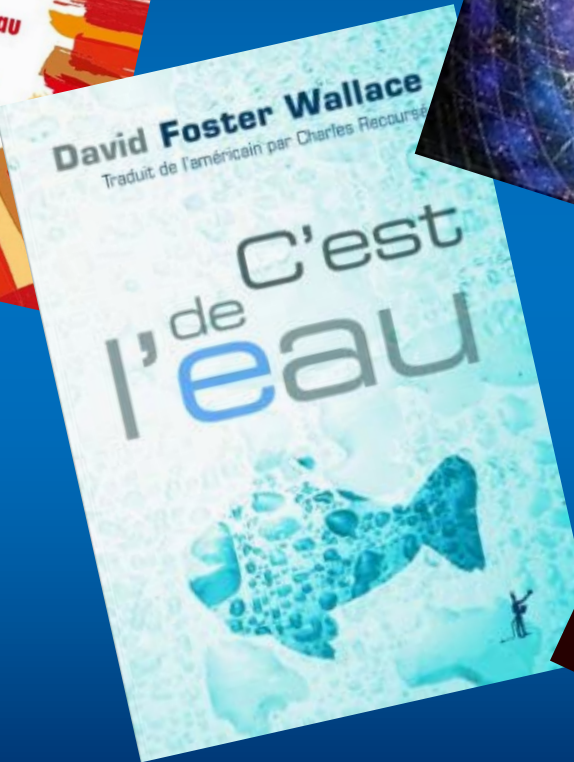
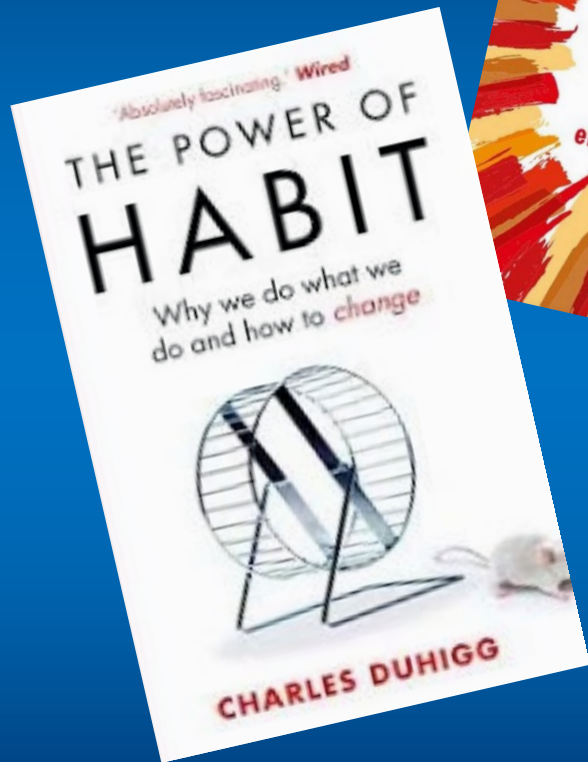
Tout ce que nous faisons est-il déterminé par la chaîne de cause à effet des gènes, de l'environnement et des cellules qui composent notre cerveau, de notre histoire, nos apprentissages, nos croyances?

Ou pouvons-nous librement former des intentions qui influencent nos actions dans le monde?

# Facteurs pouvant influencer le choix des actes

- Les besoins (pyramide de Maslow)
- le passé (la mémoire individuelle et collective)
- le pouvoir des habitudes
- les croyances (« C'est de l'eau » David Foster Wallace, Platon : la caverne)
- les erreurs de jugements, mauvais discernement, biais cognitifs (*Albert Moukheiber, Chiasma, Codex des Biais cognitifs*)
- le futur? (rétro-causalité, Philippe Guillemant)





Importance de la méditation pour reprendre conscience des conséquences de nos actes à long terme (cortex préfrontal)

# Conclusion

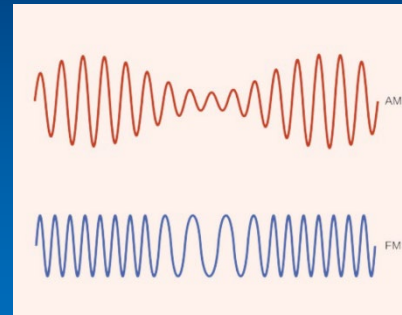
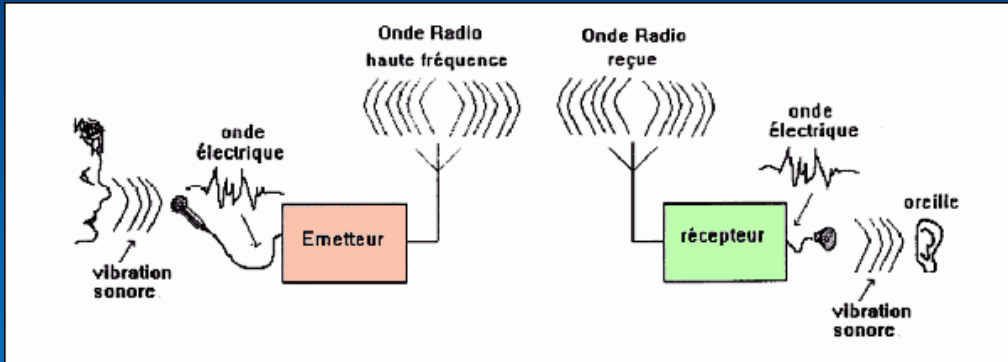
« Je pense donc je suis » Descartes

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » Rabelais

« L'homme est la nature prenant conscience d'elle-même » Elisée Reclus

« La vie est ce qui réunit l'information, l'énergie et la mémoire » Antoine Danchin

# La conscience non localisée ?



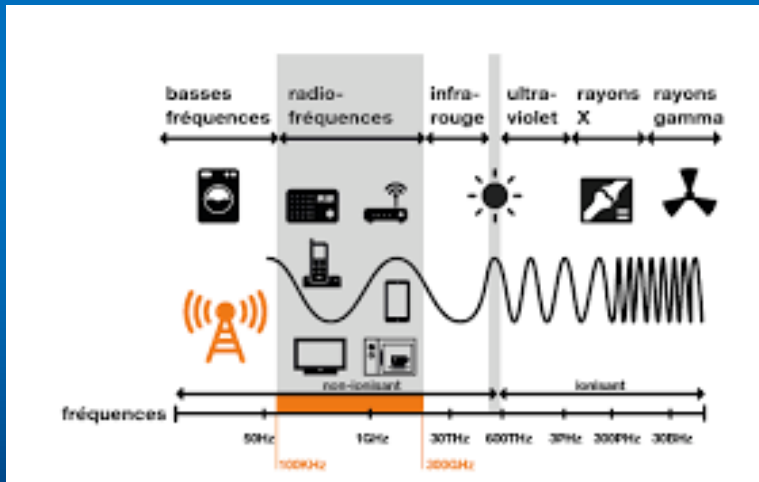
AM : en faisant varier l'amplitude de l'onde porteuse (en rendant les ondes radio plus fortes et plus faibles) pour représenter les sons. Longue portée.

FM : en faisant varier la fréquence de l'onde porteuse (en rendant les ondes radio plus fortes et plus faibles) pour représenter les sons. Portée plus courte, meilleure qualité.

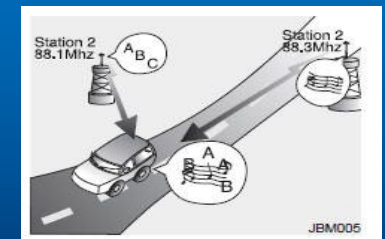
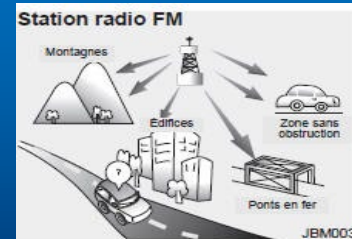
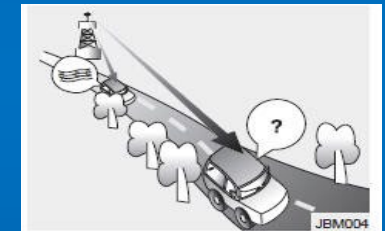
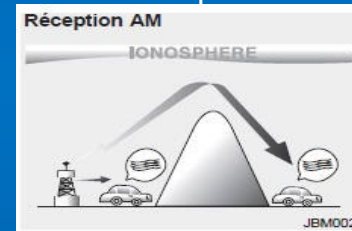
Ondes radio

Diffusion audio numérique

Internet



## Modulation d'amplitude



## Modulation de fréquence

<https://fr.radioking.com/blog/comprendre-la-radiodiffusion/>

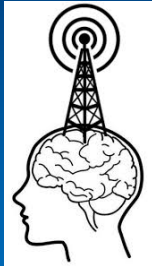
# Hypothèses

Matière, espace, temps → Vibration, information, énergie

Cerveau/corps = émetteur (intentions) / récepteur ?

Information de l'univers = Vide quantique (annales akashiques, champ unifié, éther) - Lois de la physique

Etats modifiés de conscience = états de réception élargie? Négentropie ou entropie augmentée? amplificateurs?



## Quel est le vecteur de l'information?

Onde (électromagnétique ou onde scalaire/de torsion ou de Tesla?)

Neutrinos?

Intrication quantique (Champ unifié de Mc Taggart?)

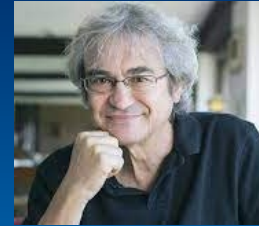
Comment se fait la spécificité ? (modulation de fréquence ou d'amplitude?)

## Quelles sont les cibles réceptrices dans le corps?



- L'eau, les ions, les électrons
- L'ADN
- Les microtubules
- Les canaux ioniques
- Les ondes cérébrales électromagnétiques
- Les interactions moléculaires
- Les bio-photons
- Les neurones ou les glies
- Le collagène des fascia

# Leçon d'humilité

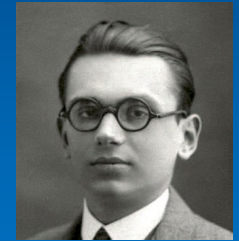


Carlo Rovelli et son chat, vision 2D, 3D, 4D, ...

**Théorèmes « limitatifs »** comme les théorèmes d'incomplétude de Kurt Gödel en mathématiques

- Certaines vérités ne peuvent pas être prouvées à l'intérieur du système lui-même
- Le système ne peut pas prouver sa propre cohérence

les théorèmes de Gödel montrent que même dans les systèmes logiques rigoureux, comme les mathématiques, il y a toujours une part d'inconnu ou d'incomplétude. Peu importe la précision de nos règles, il y aura toujours des mystères qui échappent à notre compréhension complète.



**Physique quantique :**

Principe d'incertitude de Heisenberg : la mesure d'une quantité rend impossible la mesure d'une quantité dite « complémentaire » à la première (exemple : vitesse, position d'une particule).



Avant la décohérence, une particule est partout à la fois avec des probabilités variables.

# Difficile d'amorcer un changement de paradigme...

**Albert Einstein**  
**Carl Gustav Jung**  
**Wolfgang Pauli**  
**David Bohm**  
**Rupert Sheldrake**  
**David Peat**  
**Jean-François Vézina**  
**Ervin Laszlo**  
**Romuald Leterrier**  
**Jocelin Morisson**  
**Philippe Guillemant**  
**Christophe de Dinechin**  
**Francisco Varela**  
**François Martin**  
**Carlo Rovelli**  
**Nassim Haramein**

<i>Nom* de la théorie</i>	<i>Auteur</i>	<i>Idées fortes</i>	<i>Année</i>
Théorie de l'Acausalité	C.G. Jung et W.E. Pauli	L'inconscient collectif et sa manifestation non causale	1952
Théorie de l'Ordre Implicite	David Bohm	Idée que la réalité s'implie ou se déplie comme un hologramme	1980
Théorie des Champs Morphiques	Rupert Sheldrake	Concept de causalité formative (pensées agissantes)	1988
Théorie de l'Ordre Caché	David Peat	Synthèse des approches reliant la synchronicité et la mécanique quantique	1988
Théorie des Hasards Nécessaires	Jean-François Vézina	Synchronicité relationnelle (approche expérimentale)	2001
Théorie du Champ Akashique	Ervin Laszlo	Champ d'informations sous la manifestation du réel	2004
Théorie de la Psyché Quantique	François Martin	Synchronicité et intrication quantique du psychisme	2004
Théorie de la Double Causalité	Philippe Guillemant	Déterminisme inversé, rétrocausalité et libre arbitre	2009
Théorie de l'Endo-Système	Joachim Soulières	Interactions entre endo-système et exo-système	2012



**Merci de votre attention  
consciente**

[alice.guyon@ipmc.cnrs.fr](mailto:alice.guyon@ipmc.cnrs.fr)  
<https://aliceguyon.wixsite.com/sitepro>

# Schurger propose une autre explication en 2012

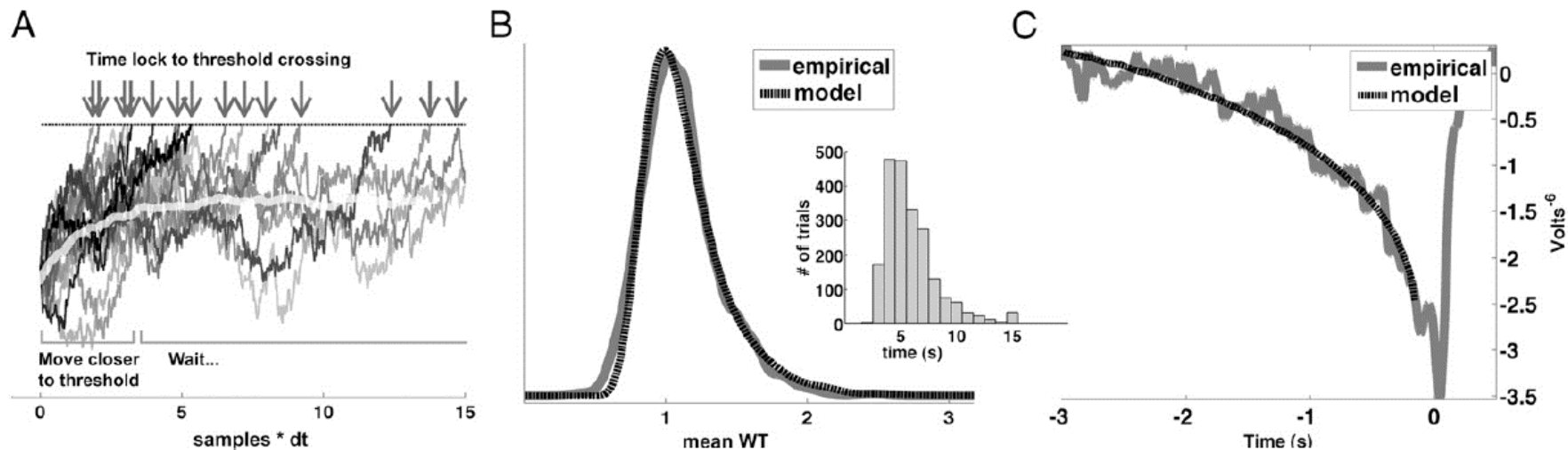
## Le bruit neuronal serait à l'origine de l'initiation de l'action

### An accumulator model for spontaneous neural activity prior to self-initiated movement

Aaron Schurger<sup>a,b,1</sup>, Jacobo D. Sitt<sup>a,b,c,d</sup>, and Stanislas Dehaene<sup>a,b,e,f</sup>

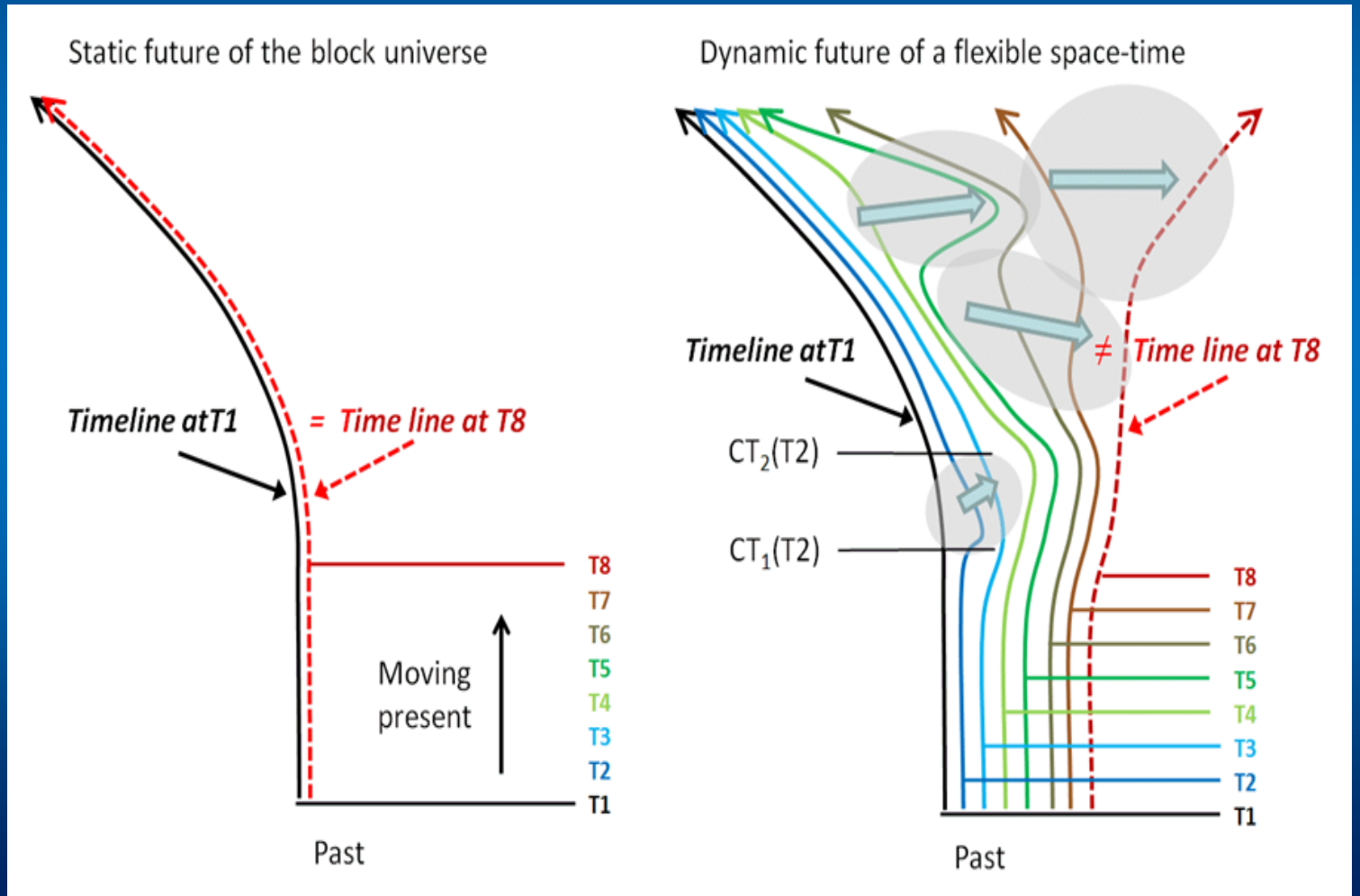
PNAS 2012

Les auteurs proposent que le cerveau utilise le même mécanisme de prise de décision dans ce genre de tâche que dans toute tâche décisionnelle: des fluctuations spontanées de l'activité neuronale, un accumulateur eu un seuil appliqué à la sortie



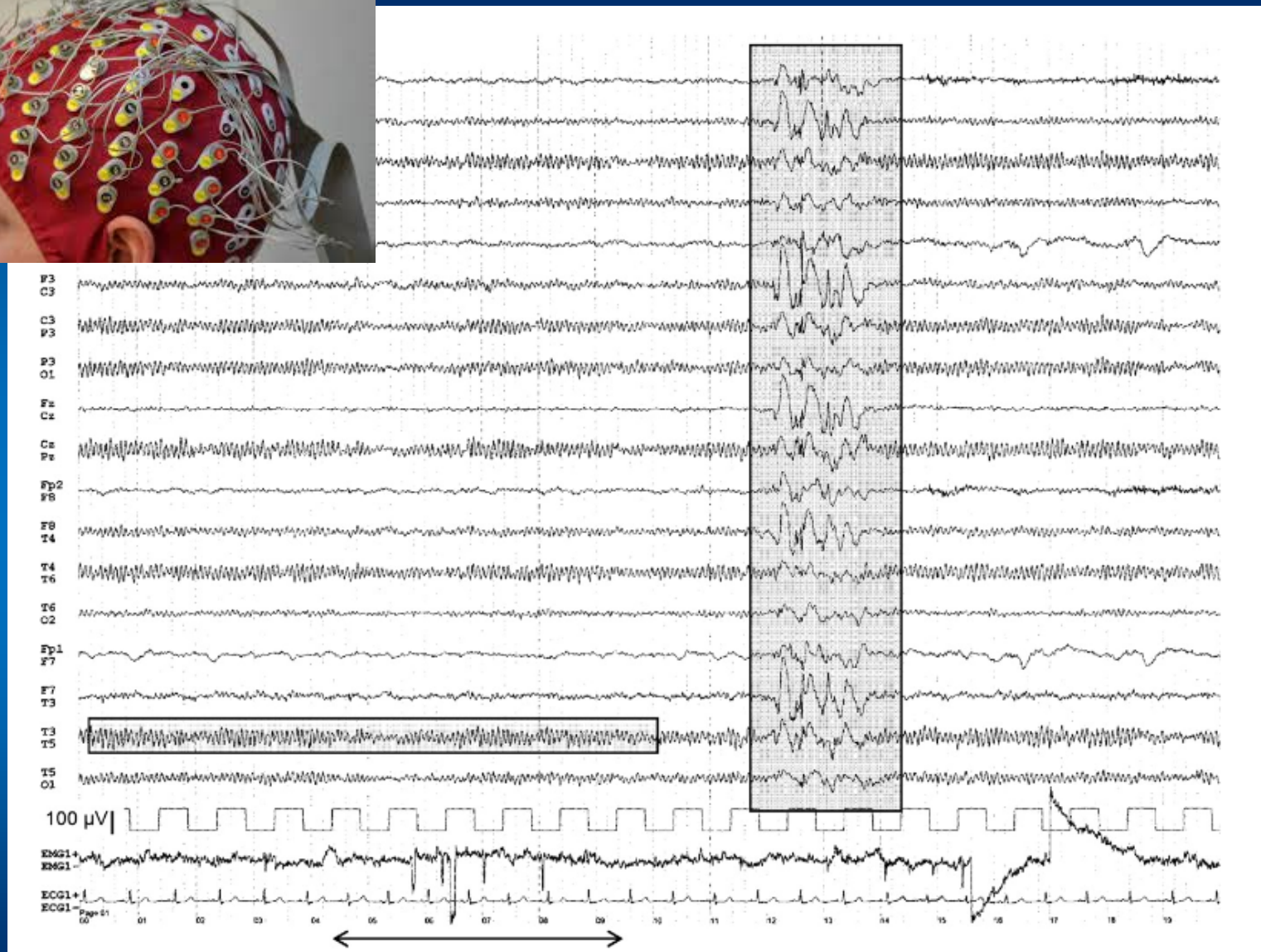
Dans l'expérience de Libet, il ne fournissait à ses sujets aucun indice extérieur. Pour décider quand taper du doigt, les participants agissaient chaque fois spontanément, à l'instant qu'ils voulaient. Ces moments spontanés, a raisonné Schurger, doivent avoir coïncidé avec le reflux et le flux aléatoires de l'activité cérébrale des participants. Ils auraient été plus susceptibles de taper des doigts lorsque leur système moteur se trouvait plus proche d'un seuil d'initiation du mouvement.

# Hypothèse de l'Univers bloc versus un espace-temps flexible (hypothèses de Philippe Guillemant)



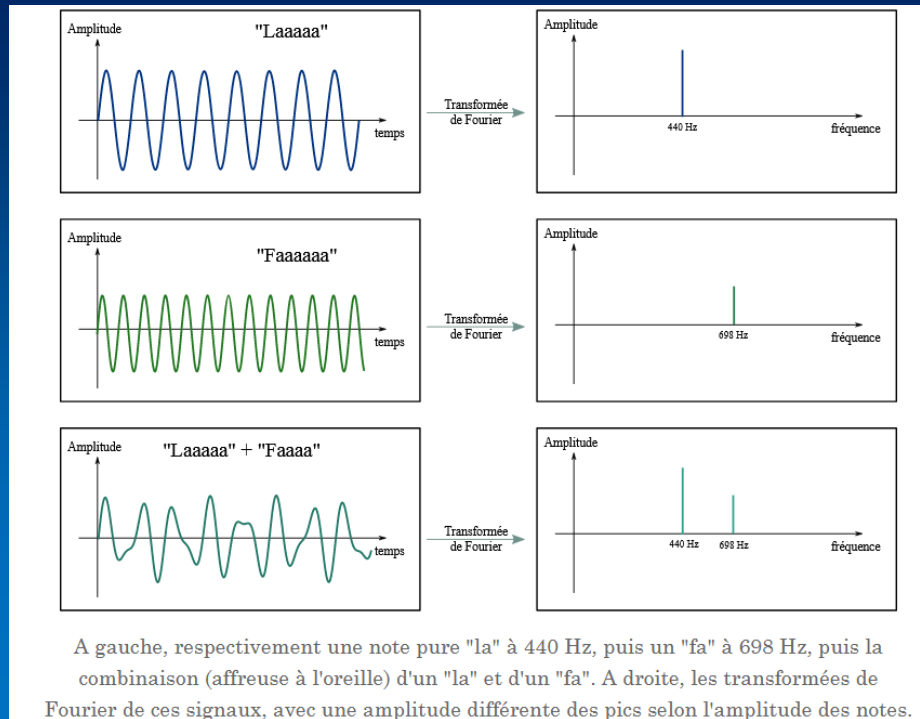
# EEG: conversion de décharges de PA en fréquences

Guerit et Debatisse 2007



**Figure 1** Exemple d'EEG (patiente de 32 ans, épilepsie myoclonique). Le rythme alpha, d'une fréquence de 10Hz, prédomine sur les dérivations postérieures (temporales postérieures, pariétales, occipitales) (Encadré horizontal). Survenue d'une décharge paroxystique, épileptique, d'une durée de deux secondes (Encadré vertical) non associée dans le cas présent à une secousse majeure.

# EEG: étude des fréquences



<b>DELTA</b>	<b>THETA</b>	<b>ALPHA</b>	<b>BETA</b>	<b>GAMMA</b>
Inférieure à 4Hz	4 à 8 Hz	8 à 13 Hz	13 à 35 Hz	Supérieure à 35Hz
Sommeil profond	Somnolence	Relaxation	Une attention à son maximum	Excitation

# Neurones miroirs

**■** Zones dotées de propriétés en miroir, d'après une analyse de 125 études d'IRMf réalisée en 2012 par l'équipe du neuroscientifique Pascal Molenberghs et ses collègues, de l'université du Queensland, en Australie.

**■** Une des régions où des neurones miroirs ont été repérés pour la première fois chez l'être humain, par le chercheur israélien Roy Mukamel et ses collègues, en 2010.

**■** Zones où furent localisés pour la première fois des neurones miroirs dans l'aire de Broca (aire F5 chez les macaques) par le neuroscientifique Giacomo Rizzolatti et ses collègues de l'université de Parme, en 1992.

