

Extrait du Projet 22

<http://www.projet22.com/paranormal/parapsychologie/article/echelle-metapsychique.html>

Echelle métapsychique

- Enquete sur le paranormal - Parapsychologie -

Date de mise en ligne : jeudi 2 octobre 2014

Description :

L'échelle méta-psy-chique est une échelle d'intensité para-psy-cho-lo-gique. Il n'y a pas à ce jour, à notre connais-sance, d'échelle per-mettant de mesurer à degrés divers un phé-nomène 'paranormal'.

Projet 22

L'échelle méta-psy-chique de J.Halexander permet de mesurer à degrés divers un phénomène "para-normal" de type "maisons hantés" ou "intuition d'un danger". Il s'agit donc d'expressions négatives d'un phénomène qui pourrait être, dans d'autres cas, positif [1].

Degré I : *Hantise non ressentie - pas de perception*

Degré II : *Hantise fugace. A peine res-sentie, observée. Sen-sation d'être observé(e) aussi bien le jour que la nuit, d'être suivi(e). Atmo-sphère oppres-sante. Le ou les témoin(s) se posent la question sans aller plus loin.*

Degré III : *Hantise suffisamment marquante.*

Sen-sation d'être observé(e) aussi bien le jour que la nuit, d'être suivi(e). Atmo-sphère oppres-sante. Bruits bizarres - de pas, portes qui claquent. Bruits de res-pi-ra-tions, de chu-cho-te-ments éloignés. Bruits d'objets qui tombent, qui se cassent. Objets qui semblent ne pas être à la bonne place. Objets qui dis-pa-raissent sans raison. Chutes de tension, télé-vi-sions, radios, ordi-na-teurs qui s'allument ou s'éteignent tout seuls. Les témoin(s) se posent sérieu-sement la question et réflé-chissent à l'idée de se confier. Induit sen-sation de malaise chez les indi-vidus concernés.

Degré IV : *Hantise incontestable en apparence.*

Sen-sation d'être observé(e) aussi bien le jour que la nuit, d'être suivi(e). Atmo-sphère oppres-sante. Bruits bizarres - de pas, portes qui claquent. Bruits de res-pi-ra-tions, de chu-cho-te-ments éloignés. Bruits d'objets qui tombent, qui se cassent. Objets qui semblent ne pas être à la bonne place. Objets qui dis-pa-raissent sans raison. Sen-sation d'être touché(e), frôlé(e). Chutes de tension, télé-vi-sions, radios, ordi-na-teurs qui s'allument ou s'éteignent tout seuls. Objets divers qui se déplacent sous les yeux du -ou des témoins. Les témoins face à l'inexplicable, l'irrationnel ont souvent peur et com-mencent à se confier à des tiers - voisinage/ proches/ gendarmerie/ exorcistes. Les habi-tants du lieu réflé-chissent à l'idée de déménager.

Degré V : *Hantise incontestable en apparence. Relativement rare.*

Sen-sation d'être observé(e) aussi bien le jour que la nuit, d'être suivi(e). Atmo-sphère oppres-sante. Bruits bizarres - de pas, portes qui claquent. Bruits de res-pi-ra-tions, de chu-cho-te-ments éloignés. Bruits d'objets qui tombent, qui se cassent. Objets qui semblent ne pas être à la bonne place. Objets qui dis-pa-raissent sans raison. Chutes de tension, télé-vi-sions, radios, ordi-na-teurs qui s'allument ou s'éteignent tout seuls. Objets divers qui se déplacent sous les yeux du -ou des témoins. Sen-sation d'être touché(e), frôlé(e), voire agressé(e), violenté(e). Appa-rition de sil-houettes, clai-rement iden-ti-fiées, voire inter-action avec les occu-pants - dia-logue même furtif. Les habi-tants du lieu sou-haïent partir au plus vite, après s'être confiés à des tiers - voisinage/ proches/ gendarmerie/ exorcistes. Le lieu peut faire l'objet d'une analyse appro-fondie par des cher-cheurs compétents.

N.B : Les cas de degré IV et degré V relatés sont très souvent expliqués (canular, comme l'affaire récente d'Amnéville, canalisations défec-tueuses, le bois qui 'tra-vaille' etc), les expli-ca-tions étant révélées parfois des décennies plus tard. Il peut s'agir également de légendes. Si le phé-nomène d'apparition de sil-houette est parfois relaté dans des lieux réputés hantés, et ce, par plu-sieurs per-sonnes qui n'ont parfois pas de liens entre elles, le phé-nomène d'interaction, voire d'agression est beaucoup plus rare : **il n'a pas été prouvé officiellement à ce jour qu'une "entité para-normale", si cela existe, puisse avoir des inten-tions clai-rement mal-veillantes.** Un cas d'interaction/agression sur lequel il convient de se pencher avec pru-dence est le cas Doris Bither, étudié par le Dr Barry Taff, para-psy-cho-logue reconnu et psy-cho-phy-sio-lo-gique. Tou-tefois il aurait pu s'agir d'un cas de psy-cho-kinèse incons-ciente (action de l'esprit sur la matière), c'est-à-dire un pol-ter-geist, phé-nomène qui n'a pas néces-sai-rement de rapport direct avec le phé-nomène de hantise. Enfin, autre hypo-thèse sur la rareté des cas de degré IV, davantage de degré V : les témoins de ce genre de phé-no-mènes trop déran-geants par leur 'anor-malité' ont pu choisir... le silence total. C'est une pos-si-bilité. Après tout, rappelon-s- le, **ce n'est pas parce qu'on ne parle pas de quelque chose que cette chose n'existe pas.**

Note de et sur l'auteur

J'ai été confronté de décembre 2008 à mars 2012 à un ensemble de phénomènes étranges dans un appartement assez classique, à Cologne, en Allemagne. L'idée qu'il puisse y avoir quelque chose de 'para-normal' ne m'a pas effleuré tout de suite l'esprit. C'est venu au fur et à mesure car je ne voyais pas d'autres explications. C'était quelque chose de très étrange qui a entraîné d'ailleurs des difficultés de sommeil. J'avais déjà tout un ensemble de problèmes dits concrets à régler, et je n'avais strictement pas besoin de ça. Il m'a fallu six ans pour oser en parler à un psychothérapeute recommandé par l'Institut Métapsychique International, Geoffroy Spriet. Le fait qu'une amie ressent elle-même des choses bizarres dans cet appartement a été un déclic. J'ai témoigné publiquement sur ce que j'avais vécu, mais en pratiquant l'autocensure. J'ai toujours quelques difficultés pour dormir mais je n'accorde plus vraiment d'importance à l'idée que là où je vis, désormais à Paris, il puisse y avoir ou non quelque chose de para-normal. Sur l'expérience vécue en Allemagne, je l'intégrerais dans l'échelle, entre le degré III et le degré IV.

Ai- je changé, comme il est de bon ton de l'affirmer, suite à ces expériences ? Je dirais que je doute un peu plus qu'avant, je suis plus méfiant et j'ai tendance avant de critiquer un témoignage bizarre à l'écouter et me dire : peut-être que, après tout, qui sait ? Je ne suis pas devenu plus spirituel pour autant, je suis toujours agnostique. Ayant échappé à la mort en mai 2010, je suis plus que jamais 'matérialiste' - attaché aux plaisirs concrets de la vie. Je n'ai pas eu de révélation de quelque chose, je n'ai pas de 'foi', c'est quelque chose qui m'est hermétique, étranger. Je respecte toutefois les croyances et les non-croyances des autres dans la mesure où, qu'on le veuille ou non, nous sommes tous, toutes, sur le même bateau.

Je dois tirer mon chapeau au psychothérapeute, très sérieux, cordial, qui m'a permis de travailler sur la dynamique des souvenirs, de remonter loin dans le passé - ce qui n'implique pas forcément l'hypnose, que je refuse catégoriquement - dans un décor âpre, dans son cabinet place Nation, à Paris. En regroupant des souvenirs de faits bizarres, en les reliant, cela a permis de faire sens. Est-ce que cela apporte quelque chose concrètement dans la vie de tous les jours ? Je ne le crois pas vraiment. Par contre, si quelqu'un se confie à moi sur des choses bizarres qui le perturbent profondément, je pense que j'arriverai à être à l'écoute, et que peut-être je pourrai lui fournir quelques pistes d'explications, à minima déblayer le terrain avec lui, essayer de faire la part du réel et du 'faux'. Attention, je parle bien de pistes d'explications et je m'oppose fermement à tout 'package' d'explication pure et définitive - genre c'est Dieu, c'est Satan, c'est l'oncle Roger qui revient, c'est l'univers parallèle, c'est l'esprit de Robert le poisson rouge, c'est la jumelle maléfique de Mylene Farmer etc - qui offre sans doute l'occasion de caresser un individu dans le sens du poil, mais qui au final, ne fait avancer en rien. Il doit être possible de tout écouter mais de ne rien croire, ou plus exactement **de ne pas croire à tout ce qu'on prend le temps d'écouter**. C'est une position certes inconfortable mais qui permet de mieux progresser, c'est valable pour celui, celle qui veut savoir, même sans formation scientifique - ce qui est mon cas.

Annexe - pour les chercheurs (entre autres)

Je ne suis pas scientifique, c'est mon expérience personnelle et les témoignages de personnes confrontées aux mêmes faits que moi qui légitime cette échelle, qui possède ses limites, évidemment. Sera-t-elle utile ? Elle m'a pris plusieurs mois de réflexions mais il est possible **qu'elle ne serve strictement à rien**. Surtout pour un chercheur qui étudie le sujet depuis des années, des décennies. Il est évidemment nécessaire de l'améliorer. Vous pourriez la rejeter catégoriquement, dire qu'elle est sans intérêt, c'est un point de vue que je respecterai, je n'en serai pas du tout affecté, blessé ou quelque chose. Je peux accepter les remarques, y compris les plus cinglantes, les plus violentes. Je n'ai pas de formation en psychologie, je ne suis pas scientifique, en tout cas je ne me considère pas ainsi. J'ai toutefois une maîtrise d'aménagement du territoire, obtenue à Angers, en 2004 mais vous conviendrez qu'il n'y a aucun rapport avec le 'paranormal' - du moins, pas direct, à ma connaissance. Je suis artiste par ailleurs depuis des années mais je ne souhaite pas mettre en avant cela dans ce travail précis car le fait d'être artiste peut malheureusement biaiser la perception de ce que je dis sur le sujet du 'paranormal' - il faut voir comment les artistes sont considérés à tort et à travers par la société actuelle, créant attraction et répulsion, vus comme des gens bizarres qui voient des choses bizarres tout le temps et qui n'ont pas le sens des 'réalités' (alors que c'est bien souvent le contraire, ce qui explique pourquoi, pour évacuer le trop-plein de lucidité, certain(e)s

col-lègues se laissent dévorer par l'alcool, la drogue, ou encore la dépression, voire tout cela à la fois.)

Je n'ai pas sou-haité non plus relater la totalité de ce que j'ai vu d'anormal jusqu'à main-tenant, car des gens de toutes classes sociales, de tout groupe ethn-ique, etc, sont confrontés à des choses dites anor-males, des situa-tions irra-tion-nelles tous les jours. Ceux et celles qui s'expriment sur ce sujet sont assez rares mais l'expé-rience vécue elle- même est plutôt banale. **Je le redis encore une fois, il s'agissait de fournir une grille de repères**, que j'avais établie ini-tia-lement pour moi- même, en parallèle à mes rendez- vous avec un psy-cho-thé-ra-peute. Je l'ai fait lire à quelques proches qui ont trouvé l'idée inté-res-sante. Cer-tains y ont même trouvé un aspect ludique, ce qui n'est pas pour me déplaire et se sont appro-priés l'échelle en disant : moi je me situe au degré I, moi je me situe au degré II etc.

J'insiste sur le point suivant : **cette échelle ne saurait en aucun cas être défi-nitive**. Elle possède déjà ses propres limites- défauts qu'il convient de rec-tifier, ce qui dépasse lar-gement mes com-pé-tences. Il fau-drait pour fixer 'défi-ni-ti-vement' cette échelle, des sta-tis-tiques des phé-no-mènes étudiés, et ce dans le monde entier, sur des décennies, peut- être même des siècles. L'autre défaut de cette échelle est la confusion entre res-senti du témoin et la réalité avérée du phé-nomène de hantise. **Mettons l'accent sur le fait que cette échelle concerne les han-tises**. Sans aucun doute il fau-drait en mettre de simi-laires pour les autres phé-no-mènes para-psy-cho-lo-giques recensés, 'spon-tanés'. D'autre part, la sen-sation d'être observé(e) ne peut être prise en compte qu'en l'absence de troubles psy-cho-lo-giques ou psycho- physiologiques (ce qui com-plexifie le travail...).

Enfin, certain(e)s s'étonneront, voire s'offusqueront de la mention de l'Ifres dans ce travail en ligne. Elle n'est pas le fruit du hasard, ni d'une fan-taisie quel-conque. L'Institut Français de Recherche et d'Expé-rimentation Spirite est une asso-ciation loi 1901 créée en 1982 et com-posée de béné-voles. Ses travaux ne sont sub-ven-tionnés que par la coti-sation des adhé-rents. Si L'IFRES fait partie de l'Union Spirite Fran-çaise et Fran-co-phone et agit selon les pré-ceptes du Spi-ri-tisme, tou-tefois il est réso-lument à part, de par sa démarche de ratio-na-li-sation, d'expé-rimentation et son absence de posi-tions dog-ma-tiques. Le reproche fait à l'institut est son objectif : entrer en relation avec le monde de l'après-vie. Cette recherche basée sur la sur-vi-vance de l'esprit après la mort relative du corps ne fait pas appel à la science offi-cielle puisqu'elle est basée sur un contact non- reconnu offi-ciel-lement. **C'est pré-ci-sément là sa limite**. Tou-tefois l'association se dis-tingue des autres mou-ve-ments spi-rites par sa démarche d'observation, de théo-ri-sation et son refus net de pro-sé-ly-tisme. Ce qui explique pourquoi elle inté-resse aussi bien des per-sonnes athées, agnos-tiques que des croyants de dif-fé-rents cou-rants reli-gieux. Les travaux menés en francs- tireurs par les béné-voles de cette structure conti-nuent d'inté-resser des scien-ti-fiques venus de dif-fé-rents milieux qui notent les pro-gres-sions des recherches mais se gardent d'émettre des conclu-sions hâtives, néga-tives ou posi-tives (la plupart du temps, ils n'en pensent rien, plus pré-ci-sément ils ne savent pas quoi en penser). C'est dans cette pers-pective que j'ai jugé per-tinent de men-tionner l'Ifres. Cela ne remet aucu-nement en cause le sérieux du propos exposé ici.

L'étude du para-normal est délicate car ce domaine se situe à la fron-tière du psy-chisme et du spi-rituel. Comment faire la part du sub-jectif et la part du réel ? Il serait normal que cette échelle des-tinée au grand public ne séduise pas vraiment les cher-cheurs. Il y a au départ l'idée qu'on peut mieux cerner les choses en les mesurant. Ici il s'agit d'organiser, de trier, de tenter d'établir des cor-ré-la-tions, enfin donner un sens à des phé-no-mènes qui touchent des mil-lions de gens dans le monde chaque. Il y a également la question du témoin, de son sérieux. Enfin, et là je remercie le metteur en scène et script- doctor Gildas Jaf-frennou, grand connaisseur de la société japo-naise, d'avoir élargi la réflexion, il faut prendre en compte le cas par-ticulier de la société fran-çaise. Au Japon, par exemple, plus de la moitié des gens affirment avoir déjà vu un fantôme : c'est socia-lement admis. En France, qui se veut terre des Lumières, qui se réclame -peut- être trop souvent à tort et à travers- de Des-cartes, ce qui est dif-fi-ci-lement mesu-rable phy-si-quement, enre-gis-trable sera souvent traité dans le meilleur des cas avec une bien-veillante condes-cen-dance, dans le pire des cas, avec le plus total mépris par ceux et celles qui se réclament d'une science 'offi-cielle'. **Autrement dit on marche sur des oeufs**. De quoi dis-suader les bonnes volontés de se pencher sur le sujet. Le risque n'est pas tant que cette échelle soit cri-tiquée, car la cri-tique est normale,

nécessaire, bien-venue, aussi violente soit-elle. Il est plutôt que cette échelle soit mal interprétée. Entendons-nous bien, je ne conçois pas personnellement cette échelle comme une échelle de visions/ hallucinations qui permettraient de déterminer de quelle quantité de neuroleptiques un témoin aurait besoin. Balayer les témoignages en les considérant à la hâte comme la manifestation d'une pathologie me paraît aberrant.

En conclusion

Je dirais que l'échelle s'adresse au grand public. Pour le corps scientifique, il faudrait des ajustements, des modifications ; voire une nouvelle échelle. Des cas de lieux hantés sont relatés chaque jour partout dans le monde. Les personnes qui y sont confrontées sont en général des personnes normales, qui éprouvent souvent des difficultés à intégrer ces expériences troublantes dans le quotidien. Les gendarmeries qui sont conduites à enquêter sur ces phénomènes concluent souvent leurs rapports par un gros point d'interrogation (quand tout le champ d'explications rationnelles a été balayé), avant de les classer dans leurs archives - d'autant plus qu'elles ont d'autres priorités, à juste titre. Le sujet reste tabou, or la nature d'un tabou est d'être prégnant, diffus, anxiogène, suffisamment fort pour paralyser 'ceux qui ont les pieds sur terre'. Pour avoir échangé de façon informelle début juin 2013 avec un agent immobilier parisien sur le sujet des lieux hantés, il m'expliquait que son agence avait le plus grand mal à vendre ou faire louer des appartements qui avaient mauvaise réputation (on touche ici à l'aspect économique). Un emplacement idéal, un prix compétitif n'étaient pas des motifs suffisants pour attirer les acheteurs/ locataires potentiels d'un lieu précédé par sa réputation. L'agent se gardait bien de dire que tel appartement était libre parce l'occupant y avait été assassiné ou s'était suicidé. Cela ne veut pas dire qu'un lieu où il s'est produit un drame est nécessairement hanté, mais le faire savoir peut créer un phénomène d'autosuggestion dissuasif. Il est également tout à fait possible, si on se place du point de vue de ceux qui étudient le paranormal, **qu'un lieu où s'il est produit un drame peut devenir un lieu 'hanté'**.

Je précise que ce dossier mis en ligne a été envoyé, tout au long de son élaboration, à plusieurs chercheurs très différents les uns des autres -jusqu'à l'observatoire zététique qui n'a pas réagi à ce jour : j'estime le dialogue souhaitable, est-il souhaité par certaines personnes, c'est une autre histoire. Ceux et celles qui ont réagi se sont tous accordés pour dire qu'en elle-même l'échelle était pertinente, même s'il ressort des échanges que stratifier l'intensité d'un phénomène de hantise n'a rien d'évident. Par ailleurs le degré V est celui qui fait le plus réagir, ce qui n'est pas étonnant, il s'agit du degré maximal, potentiellement le plus controversé. Je tiens à remercier chaleureusement Pascala Catala*, Erick Fearson**, Yves Lignon***, Anne-Cécile Makosso-Akendengué****, Robert Martin***** pour leurs points de vues, leurs éclairages. Les commentaires, les conseils, les suggestions sont les bienvenus, il est possible d'écrire à l'adresse suivante : emjh1 9 8 2 @ aol. fr ou via le [for-mu-laire le contact](#)

Jann Halexander*****

**Pascale Catala, de formation universitaire en informatique scientifique et en psychologie, a travaillé une dizaine d'années à l'Ecole Polytechnique en tant qu'ingénieur informatique, chargée d'assister les chercheurs des laboratoires. Auteure d'articles dans des ouvrages collectifs et des revues, elle est concernée par la pédagogie et l'information sur ces sujets.*

***Erick Fearson est mentaliste, artiste psychique, tarologue, conférencier, expert en phénomènes de hantise et spécialiste de l'histoire des fan-tômes. Il travaille sur le terrain depuis le début des années 80, en France et dans divers pays d'Europe.*

****Yves Lignon est un universitaire français, défenseur de la parapsychologie, conférencier et auteur de plusieurs ouvrages et de nombreux articles sur le paranormal. Il soutient la thèse selon laquelle la réalité de plusieurs phénomènes parapsychologiques a été mise en évidence par la méthode expérimentale.*

Echelle métapsychique

**** Anne- Cécile Makosso- Akendengué, pro-fesseur de phi-lo-sophie à Libre-ville, Gabon, durant 17 ans, auteur d'une thèse inti-tulée 'Richesses et actualité de la conception de la mort en Afrique noire' (Uni-versité de Tou-louse, 1983)

*****Robert Martin, docteur en Sciences de l'éducation.

Bibliographie sélective

.Catala, Pascale (2004) Apparitions et maisons hantées, Editions L'Archipel

.Fearson, Erick (2008) Le manuel des chasseurs de fantômes, Editions JC Lattès

.Lignon, Yves - Morisson, Jocelyn (1994) Para-psy-cho-logie, le dossier, Edi-tions Les 3 orangers

.Van Cauwelaert, Didier (2013), Dictionnaire de l'impossible, Plon

.Wiseman, Richard (2012), Petites Expé-riences Extra- Sensorielles - Télé-pathie, Voyance, Hypnose - Le Para-normal À L'épreuve De La Science, Edi-tions Dunod

Ce monde est étrange, vous ne trouvez pas ?

[1] Une autre échelle pourrait donc être créé sur le même modèle