

GRAHAM NICHOLLS

# Le voyage extracorporel

UNE APPROCHE NOVATRICE



Éloges pour  
*Le voyage extracorporel*

« Une enquête fascinante, minutieuse et facile à lire sur les expériences extracorporelles. La remarquable contribution de Nicholls a d'importantes implications, non seulement parce qu'elle nous permet de mieux comprendre les expériences extracorporelles (EEC), mais parce qu'elle fournit une piste très intéressante et concrète pour explorer ce phénomène dans notre propre vie. »

— D<sup>r</sup> Jeffrey Long, auteur de  
*Evidence of the Afterlife : The Science of  
Near-Death Experiences*, inscrit sur la liste  
des best-sellers du *New York Times*

« Même s'il existe aujourd'hui de nombreux guides pratiques sur l'expérience extracorporelle, *Le voyage extracorporel* est certainement l'un des meilleurs ouvrages du genre. Nicholls fait preuve de sagesse en évitant d'accabler le lecteur avec des histoires divertissantes, certes, mais dont la plus grande partie est souvent inutile ; il choisit plutôt d'offrir une analyse rationnelle et consciencieuse de l'expérience qu'il a acquise au fil des ans en explorant le phénomène d'EEC. »

— D<sup>r</sup> Thomas Campbell, physicien  
et auteur de la trilogie *My Big Toe*



# Le voyage extracorporel



# Le voyage extracorporel

UNE APPROCHE NOVATRICE

Graham Nicholls

Traduit de l'anglais par  
Marie Gonthier

**ADA**  
éditions

Copyright © 2012 Graham Nicholls

Titre original anglais : Navigating the Out-of-Body Experience: Radical New Techniques

Copyright © 2013 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée en accord avec Llewellyn Publications, Woodbury, MN, [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Marie Gonthier

Révision linguistique : Féminin pluriel

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Carine Paradis

Conception de la couverture : Mathieu C. Dandurand

Photo de la couverture : © Thinkstock

Mise en pages : Sébastien Michaud

ISBN papier 978-2-89667-850-1

ISBN PDF numérique 978-2-89683-915-5

ISBN ePub 978-2-89683-916-2

Première impression : 2013

Dépôt légal : 2013

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

#### **Éditions AdA Inc.**

1385, boul. Lionel-Boulet

Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7

Téléphone : 450-929-0296

Télécopieur : 450-929-0220

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)

[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

#### **Diffusion**

Canada : Éditions AdA Inc.

France : D.G. Diffusion

Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France

Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

#### **Imprimé au Canada**

Participation de la SODEC.



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

#### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Nicholls, Graham, 1975-

Le voyage extracorporel : une approche novatrice

Traduction de : Navigating the out-of-body experience.

ISBN 978-2-89667-850-1

I. Voyage astral I. Titre.



# Table des matières

<i>Remerciements</i> .....	xiii
<i>Préface</i> .....	xv

## **Chapitre 1**

### HORIZONS CÉLESTES : L'ART DE SORTIR DE SON

CORPS .....	1
Qu'est-ce que l'EEC? .....	7
Nouvelles approches pour faire une EEC .....	19

## **Chapitre 2**

### LA SCIENCE ET L'EXPÉRIENCE EXTRACORPORELLE

(EEC) .....	27
Alors, qu'est-ce que la science? .....	29
La théorie de l'esprit étendu. ....	32
La théorie de l'intrication quantique. ....	35
Facteurs de réussite de l'utilisation des facultés psi .....	38
Comment la vision à distance et les expériences de mort imminente sont associées aux EEC .....	45

## **Chapitre 3**

### LES SCEPTIQUES ET L'EXPÉRIENCE

EXTRACORPORELLE .....	51
La communauté sceptique .....	54

## **Chapitre 4**

VOTRE PROFIL PERSONNEL : QUELLE EST LA MEILLEURE APPROCHE POUR VOUS ? .....	67
Un programme qui vous convient .....	69
Travailler sur son profil personnel .....	80

## **Chapitre 5**

MODIFIER SES CROYANCES .....	81
Le problème de la peur .....	84
Apathie et motivation .....	98
Gérer son temps .....	99

## **Chapitre 6**

TECHNIQUES D'IMMERSION POUR UNE EXPÉRIENCE EXTRACORPORELLE .....	105
Mes expériences avec les environnements immersifs ..	108
Le protocole Ganzfeld .....	111
Quand et comment utiliser l'immersion .....	116
La question des hallucinogènes .....	118
Autres formes d'immersion .....	119

## **Chapitre 7**

LE CORPS PHYSIQUE .....	125
Le régime alimentaire .....	126
L'exercice physique .....	133
La relaxation .....	136
Le sommeil .....	139
Le son .....	141

## Chapitre 8

L'ESPRIT ÉTENDU .....	145
Qu'est-ce que le corps subtil? .....	146
Que pouvons-nous apprendre de l'expérience personnelle? .....	149
La conscience cosmique .....	153
L'esprit étendu et l'illumination. ....	158

## Chapitre 9

### SORTIR DE SON CORPS : À QUOI FAUT-IL

S'ATTENDRE? .....	161
L'état vibratoire .....	164
Rencontres au-delà du corps .....	166

## Chapitre 10

### UNE AUTRE RÉALITÉ : VISUALISATIONS MULTIDIMENSIONNELLES .....

Une vision <i>tattva</i> .....	183
<i>Tattvas</i> tridimensionnels. ....	185
Motifs géométriques et conscience .....	192

## Chapitre 11

### GUÉRISON ET EXPÉRIENCE EXTRACORPORELLE .

Énergies thérapeutiques .....	199
Mes expériences de guérison auprès d'autres personnes.	201
Technique de guérison dans l'état vibratoire. ....	205

## Chapitre 12

### AUBE AZURÉE : PERCEPTION DANS LE TEMPS. ....

La précognition en action. ....	212
Expériences avec le temps .....	215

Une approche historique de la précognition . . . . .	217
Voir dans le passé . . . . .	220
Développer sa perception dans le temps . . . . .	222

### **Chapitre 13**

<b>LE NIVEAU SUIVANT : LA VIE APRÈS LA MORT . . . . .</b>	<b>227</b>
Preuves de l'existence de l'Au-delà . . . . .	228
Accéder aux niveaux transphysiques . . . . .	235
Les <i>summerlands</i> . . . . .	241
L'expérience extracorporelle et le développement spirituel. . . . .	245

<b>Épilogue . . . . .</b>	<b>251</b>
---------------------------	------------

### **Annexe**

<b>TECHNIQUES ET APPROCHES . . . . .</b>	<b>255</b>
Comment utiliser cette section . . . . .	255
Techniques de relaxation . . . . .	256
Techniques de l'état vibratoire . . . . .	266
Techniques d'immersion à pratiquer chez soi . . . . .	273
Techniques pour les personnes intellectuelles . . . . .	276
Techniques pour les personnes visuelles . . . . .	280
Techniques pour les personnes auditives . . . . .	284
Techniques pour les personnes plus physiques . . . . .	288
Techniques pour travailler avec un partenaire . . . . .	295
Technique pour accéder aux niveaux transphysiques . .	300
<i>Glossaire</i> . . . . .	307
<i>Notes</i> . . . . .	323
<i>Bibliographie</i> . . . . .	331
<i>À propos de l'auteur</i> . . . . .	341

*À Triin Tõniste :*  
*Merci pour ta lumière, ton appui et ton amour.*



## Remerciements

J'aimerais remercier tout particulièrement ma mère et mon père pour leur soutien indéfectible, ainsi que les autres membres de ma famille et mes amis qui m'ont inspiré et soutenu durant l'écriture de ce livre, entre autres : Merlyn Roberts, Eucalyptus Thompson, Cecil McGrane, Matthew Dennis, Lawrence Brightman, Kadri Allikmäe, et Triin Tõniste.

Je voudrais aussi remercier avec gratitude Herbie Brennan, pour la très sympathique préface qu'il a bien voulu rédiger pour ce livre ; Philip Paul, Tom Campbell, le D<sup>r</sup> Peter Fenwick et le D<sup>r</sup> Jeffery Long, pour les entrevues, leurs commentaires et leurs recommandations. Je voudrais aussi manifester ma gratitude envers la Society for Psychical Research, l'Institut Monroe, l'Institute of Noetic Sciences et l'International Association for Near-Death Studies, pour m'avoir donné accès à leurs ressources et à leurs recherches, ce qui a facilité la rédaction de ce livre. Merci aussi à Alex Tsakiris, qui a contribué à faire avancer le débat entre les adeptes et les sceptiques grâce à ses balados et au projet Open Source Science dont il est le directeur. Je voudrais aussi reconnaître l'apport très important de Rupert Sheldrake, de Brian Josephson et de Dean Radin dont les

travaux ont influencé plusieurs idées exprimées dans ce livre.

Pour terminer, je voudrais remercier Susan Mears, mon agente pour ce livre, qui m'a encouragé à mener à bien ce projet et qui a contribué à sa réalisation; Carrie Obry, pour avoir défendu ce livre chez Llewellyn; Adam Schaab, pour avoir pris le relais comme éditeur et avoir mené à bonne fin ce projet jusqu'à la publication; et Lee Lewis, pour son excellent travail d'édition.



## Préface

Les résultats de sondage obtenus au cours de certaines recherches indiquent qu'une personne sur quatre peut s'attendre à se retrouver à l'extérieur de son corps physique à un moment ou l'autre de sa vie, et à vagabonder dans le monde comme un fantôme... sans être obligée de mourir pour le faire. L'expérience est parfois palpitante, parfois effrayante, souvent fascinante et presque toujours inattendue. Pour la grande majorité des gens, elle est aussi impossible à reproduire.

Un problème majeur se pose concernant ce phénomène qui pourrait être d'une grande importance. Les chercheurs scientifiques n'aiment pas les témoignages uniques, lesquels, par définition, ne permettent pas d'examiner en profondeur un sujet ou de faire des expériences en laboratoire. Par conséquent, parce qu'il est considéré comme un cas isolé, le témoignage lui-même est souvent ignoré ou rejeté. Il arrive parfois que des éléments d'information d'une grande valeur disparaissent pour toujours.

Puis, Graham Nicholls entre en jeu. Lorsqu'il découvre l'expérience extracorporelle (EEC) durant sa jeunesse, il ne la considère pas comme un événement inattendu qui ne pourrait jamais se reproduire. Au lieu de cela, il étudie,

observe et pratique jusqu'à ce qu'il puisse quitter son corps à volonté. En faisant littéralement des centaines d'EEC, il a pu examiner ce phénomène à un niveau de profondeur que les personnes qui font cette expérience qu'une seule fois, de façon spontanée, ne peuvent jamais atteindre.

Ce faisant, il a découvert que le phénomène était plus compliqué qu'il apparaissait. Même si, pour plusieurs personnes, une EEC consiste simplement à sortir de son corps et à voyager dans le monde sous une forme fantomatique, cette expérience pourrait aussi mener à différents niveaux de réalité, dont certains correspondraient aux plans astraux de la tradition ésotérique. Elle peut aussi, en nous incitant à modifier notre perception, nous permettre de comprendre l'univers de façon nouvelle et différente, et même de saisir cette unité dont ont parlé les mystiques à travers les âges. Chose intéressante, les résultats de mes propres expériences (non publiés) dans ce domaine ont confirmé ceux que Graham a obtenus au cours de plusieurs expériences.

Ses recherches l'ont amené à publier son premier livre intitulé *Avenues of the Human Spirit*, dans lequel il décrit certaines de ses expériences et présente ses spéculations philosophiques sur le sujet. Ce livre-ci va plus loin et dans une direction encore plus passionnante, parce qu'on y trouve des techniques qui pourraient vous permettre de contrôler vos propres EEC et, en pratiquant avec diligence, de développer la capacité de quitter votre corps à volonté.

Il existe plusieurs autres livres sur les EEC et la projection astrale. (Comme vous le verrez bientôt, les deux ne sont pas identiques.) Une recherche sur Internet vous permettra de découvrir rapidement un grand nombre de techniques

dont les auteurs vous promettent de faire ces fascinantes expériences. Aucune d'entre elles – et c'est à contrecœur que je place mon propre travail dans cette catégorie – ne s'approche du livre que vous tenez entre les mains. Il est le fruit d'une grande expérience personnelle, alliant une intelligence pénétrante, une observation minutieuse et une étonnante approche scientifique et sceptique. C'est une œuvre d'une immense valeur autant pour le chercheur du domaine parapsychique que pour le praticien ésotérique.

La principale composante de ce livre se trouve dans la dernière section, dans laquelle vous trouverez plusieurs méthodes décrites avec clarté et concision pour déclencher une EEC. Certaines proposent de simples visualisations, tout comme la grande majorité des autres livres sur le sujet, mais Graham Nicholls ne s'arrête pas là. Ses méthodes peuvent aussi bien contenir des techniques de respiration, proposer d'utiliser certains sons, le yoga, des manipulations énergétiques et même des techniques de privation sensorielle, comme le protocole Ganzfeld et le prétendu « berceau de la sorcière ». L'illustration en 3D des *tattoas* hindous constitue l'un des développements les plus intéressants dans l'utilisation des portes du plan astral, depuis l'époque qui a vu naître l'ordre de l'Aube dorée.

Vous pouvez, si vous le désirez, considérer ce livre comme le fascinant récit des aventures extraordinaires d'un homme, mais vous en retirerez de plus grands bienfaits si vous acceptez de vous lancer dans vos propres aventures. Je vous encourage fortement à essayer les diverses méthodes proposées par Nicholls afin de découvrir celles qui sont les plus efficaces pour vous.

*Préface*

Vos découvertes changeront peut-être votre existence et, plus important encore, elles vous permettront peut-être d'améliorer votre vie.

— J. H. (Herbie) Brennan  
County Carlow, Irlande, mars 2011



## UNE MEILLEURE APPROCHE DE LA PROJECTION ASTRALE

Découvrez les joies et les richesses de la projection astrale en lisant *Le voyage extracorporel* — un guide personnalisé et accessible, basé sur des données scientifiques et élaboré par un expert en la matière.

Après plus de 20 années d'études et d'innombrables expériences extracorporelles (EEC) effectuées par lui-même ou par d'autres personnes sous sa supervision, Graham Nicholls nous présente des techniques qui ont fait leurs preuves pour connaître de telles expériences. Cette approche exceptionnelle vous permettra de mieux comprendre votre personnalité et vos forces psychologiques. Apprenez à utiliser votre conscience élargie afin de développer une méthode personnelle qui facilitera votre projection sur le plan astral. Intégrant ses profondes connaissances de l'autohypnose, du travail sur la respiration, la réalité virtuelle, la science quantique, la nutrition et la guérison, Nicholls vous enseigne à dépasser vos croyances limitatives et à approfondir votre connaissance de vous-même afin de réaliser vos objectifs astraux.

« *Le voyage extracorporel* est certainement l'un des meilleurs ouvrages sur ce sujet. Graham Nicholls se distingue de tous les auteurs du genre et <sup>50</sup>[fait preuve] d'une compréhension exceptionnelle très appréciée. »

— Dr Thomas Campbell  
physicien de la NASA et auteur de *My Big TOE*

**Graham Nicholls** (Londres, Angleterre) a exposé ses idées dans des institutions aussi prestigieuses que le musée des sciences de Londres, le London College of Spirituality, la Société Théosophique et l'Université de Cambridge. Ses travaux ont été présentés par la BBC, le *Times*, l'*Independent*, le *Daily Express* et le *Telegraph*. Il anime des ateliers un peu partout dans le monde. Pour de plus amples renseignements, consultez le site [grahamnicholls.com](http://grahamnicholls.com).

**ADA**  
éditions

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)  
[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

Extrait de la publication

