

Par **Simon Chlr** Publié le 22 avril 2014 à 12h37



Imaginez : vous vous réveillez en pleine nuit, complètement paralysé et sujet à des hallucinations. C'est ce qui arrive de temps en temps à Jules depuis une quinzaine d'années.



« *La première fois, je devais avoir 8 ans. C'est tout le temps la même chose. Je me réveille, mais je ne peux pas bouger. Je peux seulement entendre ce qui se passe autour de moi et ouvrir les yeux. Là, je vois une présence qui m'observe, puis qui m'étrangle.* »

# Les paralysies du sommeil



**Le cauchemar', Heinrich Füssli (1781)**

# Témoignage



Rechercher



Paralysie du sommeil causée par des entités dans l'Astral ou par des extraterrestres

<https://www.youtube.com/watch?v=tbVmsvzuX4s>

# Biais, erreurs de raisonnement

Entités astral, extraterrestres : **Principe de parcimonie**

Un témoignage n'est pas une preuve

Afficher la réponse ▾



Madame Colombe il y a 4 mois

J ai du mal a croire que ce que nous sentons pendant cette paralysie du sommeil soit fabriqué par notre cerveau ! Il y'a des démons qui vivent avec nous et au on ne voit pas et c est sans doute eux qui s attaque a nous.....je fais toujours de la paralysie de sommeil depuis que j étais petite ! C est affreux , effrayant et énervant ! A quoi il y a une  
[Lire la suite](#)

👍 🗨️ RÉPONDRE

Confusion domaine de la croyance et du savoir



# ABDUCTED!

How People Come  
to Believe They Were  
Kidnapped by Aliens

**DR. SUSAN  
CLANCY**



Since there is no evidence that extraterrestrials have been visiting Earth and abducting humans how could anyone believe they were abducted by aliens? To answer this question, Harvard post-doc psychologist Susan Clancy interviewed and evaluated "abductees," listening closely to their stories—how they struggled to explain something strange in their remembered experience, how abduction seemed plausible, and how, having suspected abduction, they began to recollect it, aided by suggestion and hypnosis.

Clancy argues that abductees are sane and intelligent people who have unwittingly created vivid false memories from a toxic mix of nightmares, culturally available texts (abduction reports began only after stories of extraterrestrials appeared in films and on TV), and a powerful drive for meaning that science is unable to satisfy. For them, otherworldly terror can become a transforming, even inspiring experience.

*S. Clancy, **Abducted: How people come to believe they were kidnapped by aliens**, Harvard University Press, 2005.*

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

## **Paralysie du sommeil et prédisposition du cerveau à vivre une OBE d'après Kevin Nelson, neurologue le 6 mars 2007.**

*Hypothèse : Les OBE seraient causées par des perturbations du système d'éveil dans le cerveau.*

Sur 13 000 européens, 6% relatent avoir vécu une OBE<sup>8</sup>. Sur 264 personnes ayant vécu une paralysie, 28 (11%) ont dit avoir expérimenté une OBE durant la paralysie<sup>9</sup>.

D'après Nelson, le cerveau des personnes ayant vécu des perturbations du système d'éveil est prédisposé à vivre des OBE, parfois sous la forme d'expériences de mort imminente (malgré le fait qu'une OBE et une expérience de mort imminente soient deux choses différentes). Plus précisément, le système d'éveil du cerveau qui contrôle nos états de conscience dont le sommeil paradoxal (dernière phase d'un cycle du sommeil, qui correspond à la phase dans laquelle se produisent les rêves re-mémorables, caractérisé des mouvements rapides des yeux – Rapid Eye Movements en anglais - et une atonie musculaire -Wiki) et l'éveil aurait une activité particulière chez les personnes ayant expérimenté une OBE.

En effet, les OBE surgissent pendant la transition entre la phase d'éveil et la phase de sommeil des sujets, où une intrusion du sommeil paradoxal, normalement situé en fin de cycle du sommeil, intervient pendant la transition entre l'éveil et le sommeil (lors de l'endormissement ou du réveil). Ces intrusions entraînent souvent des paralysies du sommeil, caractérisées par l'impossibilité de bouger (due à l'atonie musculaire du sommeil paradoxal), de parler et par la présence de nombreuses hallucinations chez la personne touchée<sup>10</sup>.

Les paralysies sont dues à l'inhibition de motoneurones responsables de tout acte moteur dans notre corps par des interneurones sécrétant de la glycine : lors de la phase du sommeil paradoxal, les motoneurones sont inhibés par la glycine<sup>11</sup>. En temps normal, lorsque la personne s'éveille, la glycine se dissipe et la personne retrouve son activité musculaire normale. Cependant chez la personne paralysée, la glycine ne s'est pas dissipée ce qui annihile toujours ses fonctions motrices et l'empêche de bouger. Seuls les muscles respiratoires, oculaires (d'où les REM pendant le sommeil paradoxal) et ceux de l'oreille interne ne sont pas affectés.

¶ Un dysfonctionnement de l'activité des interneurones (libérant de la glycine), à l'origine des paralysies du sommeil favoriserait indirectement l'apparition d'OBE car il entraîne une paralysie momentanée du corps par l'intrusion du sommeil paradoxal alors que le sujet est encore conscient.