

Stéphanie CRAYENCOUR

Préface de **Didier van Cauwelaert**

Postface de **Jean-Yves Leloup**

Le Papillon d'Or

**Mon exploration
aux portes de l'au-delà**



**« Ce beau récit d'aventures
témoigne de la victoire
de la rose sur les ruines :
vivre, aimer malgré tout. »**

Jean-Yves Leloup



Au-delà des mystères de la mort, ce livre est un hymne à la vie
Stéphanie Crayencour nous entraîne dans un passionnant voyage
dans l'invisible à travers l'inexpliqué, l'espace-temps, l'initiation,
l'alchimie, les rituels et les mythes.

« En plein tournage, ma respiration s'accélère, devient haletante, irrégulière... Je ressens l'envie soudaine et irrépressible de mourir. À des centaines de kilomètres de là, mon frère Max est en train de mettre fin à ses jours. »

Peu de temps après, Stéphanie le sent pourtant près d'elle. Il l'entoure d'amour, lui envoie des visions et la visite dans ses rêves. Un dialogue s'instaure, ponctué de messages, d'apparitions, de synchronicités, d'incursions dans d'autres réalités...

S'enchaînent alors des questionnements en cascade, des recherches sur la mort et l'au-delà. Sur les traces de son arrière-grand-tante Marguerite Yourcenar, explorant les grandes questions métaphysiques, elle part à la rencontre de pionniers de ces investigations, tels que Stéphane Allix, Philippe Guillemant, Olivier Chambon, Catherine Henry-Plessier ou encore Pierre-Yves Albrecht.

Cette aventure poignante remettra en cause toutes ses croyances, convictions et perceptions de la réalité.

**« Ce qui ressort de cette enquête rigoureuse et dynamisante,
c'est que la mort est un degré supérieur de la vie.
On sort de ce livre ému, joyeux, plus dense et plus riche. »**

Didier van Cauwelaert

Stéphanie Crayencour est une actrice belge, née dans une famille ouverte à la spiritualité. Après avoir perdu son frère, elle se questionne sans relâche sur l'invisible. Grâce à son podcast *La fille de Gérald*, elle tisse les liens entre science, conscience et spiritualité auprès de pionniers, chercheurs et philosophes.

ISBN : 978-2-38564-059-0



19,95 euros
Prix TTC France

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Maquette : Laurie Baum

Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Constance Clavel

Illustrations : Adobe Stock, Dominique Thommen

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-059-0

Stéphanie Crayencour

Le Papillon d'Or

Mon exploration
aux portes de l'au-delà



*À mon frère Maxime
qui – par sa mort – m'a fait renaître.*

Sommaire

Préface	7
Prologue.....	11
PARTIE 1 : AUTOUR DE LA MORT	13
1. L'onde de choc - <i>Ou l'impossible réalité</i>	15
2. Éveil à l'inconnu - <i>Une plongée dans une autre réalité</i>	23
3. Les corps - <i>Du microcosme au macrocosme</i>	31
4. Les rituels - <i>Ponts entre visible et invisible</i>	55
PARTIE 2 : L'AU-DELÀ ET LA CONNEXION	63
5. L'Égypte - <i>La géographie sacrée de l'au-delà</i>	65
6. Le passage - <i>D'un monde à l'autre</i>	79
7. L'au-delà - <i>Du tangible à l'intangible</i>	91
8. La connexion - <i>Ou le dialogue avec le Ciel</i>	109
9. Le médium - <i>L'interprète de l'au-delà</i>	121
10. L'espace-temps - <i>Une affaire de conscience</i>	135
11. La physique quantique - <i>Une impossible réalité</i>	149
12. Le bas astral - <i>Ou la face sombre de l'invisible</i>	161

PARTIE 3 : LA MORT SYMBOLIQUE, VERS UNE MUTATION	173
13. L'initiation - <i>Ou la mort symbolique</i>	175
14. L'alchimie - <i>Ou la mort transmutée en immortalité</i>	185
15. Les mythes - <i>Un invisible signifant</i>	197
PARTIE 4 : UN NOUVEAU REGARD VERS LE RÉENCHANTEMENT	209
16. La philosophie - <i>Ou l'amour de la sagesse</i>	211
17. Le beau - <i>Déploiement de l'âme</i>	227
18. Le silence et le son - <i>Des portes vers l'infini</i>	235
19. Les autres règnes - <i>Nos frères et nos sœurs</i>	245
20. L'utopie - <i>La réalité de demain ?</i>	257
Conclusion.....	271
Postface.....	275
Remerciements.....	279
Bibliographie conseillée	281

Préface

Il est toujours agréable d'être épaté par une personne qu'on admire. Je connaissais Stéphanie Crayencour par ses rôles au cinéma et à la télévision, j'appréciais sa vitalité, son humour solaire, l'énergie de sa sensibilité. Lorsque je l'ai rencontrée, j'ai découvert une dimension supplémentaire. La mort brutale de son frère Maxime avait amené l'actrice à interroger l'invisible en orientant les projecteurs vers les autres.

Elle avait lu mon roman *La vie interdite*, où un apprenti défunt raconte son parcours à la première personne, ainsi que les essais où je m'étais penché sur les rapports entre la science et l'au-delà. Aussi m'avait-elle demandé de témoigner dans le documentaire qu'elle tournait, à l'époque, sur les différentes manières dont les vivants envisagent la mort. Chercheurs, thérapeutes, physiciens, philosophes, religieux, artistes : les regards disparates qu'elle sollicitait augmentaient son champ de vision et sa perception des signes. Elle semblait faire le tour des spécialistes de l'après-vie comme

on recrute des fées, pour se pencher sur le caveau de son frère. Et cette démarche si forte, cette volonté d'apprendre sans relâche, nous amenaient à lui en dire plus qu'à n'importe quelle autre intervieweuse.

Alliant vivacité et profondeur, le présent livre est la synthèse de toutes ses rencontres, de l'alchimie qu'elle a su créer avec ses interlocuteurs par son élan passionné, l'ardeur communicative de sa détresse, de son espérance et de son enthousiasme. Elle qui ne croyait pas à grand-chose est devenue l'exploratrice infatigable des croyances, des phénomènes et des recherches liés à la mort, sur les traces de son frère dont les préoccupations spirituelles lui semblaient jusqu'alors étrangères.

Habitée par le personnage de Maxime, elle incarne sa mémoire tout en nous faisant voir le monde avec ses yeux. Les deux mondes, plutôt : l'ancien où il vivait, le nouveau où il paraît sur-vivre. Car ce qui ressort de cette enquête rigoureuse et dynamisante, c'est que la mort, relevant aussi peu du néant que du repos éternel, est un degré supérieur de la vie. Les défunts qui, une fois libérés du carcan de la matière, des œillères de la peur et de l'ego, acquièrent à la pleine puissance de leur nouvel état (lucidité absolue, empathie sans limite, accès progressif aux savoirs universels, pouvoir sur l'espace et le temps...) ne demandent qu'à devenir nos alliés, nos renforts, nos guides.

Mais eux aussi réclament notre aide. Ils ne peuvent plus agir, réparer, poursuivre ce qu'ils n'ont su mener à terme durant leur existence terrestre. Ils ont besoin de notre écoute, de notre compréhension, de notre pardon, de la main-forte que nous pouvons leur prêter... Et cette assistance qu'ils nous demandent est pour nous le meilleur des soutiens. Quel cadeau de se sentir si importants dans leur devenir, si nécessaires à leur évolution... Nos prières leur font du bien, nos larmes les noient, nos sourires les réchauffent, nos doutes les fragilisent, nos justes combats les renforcent. Au fil des pages, on mesure l'ampleur et la variété des passerelles que, depuis l'aube des temps, l'humanité souffrante, les religions, l'imaginaire et la science ont construites entre notre monde et le leur.

Avec un vrai talent d'éclaireuse, Stéphanie Crayencour projette sa lumière intérieure sur les chemins qu'elle nous ouvre. Elle donne à voir l'invisible avec la joie spontanée de partager les trésors qu'elle a trouvés. Elle répand sa clarté sur les travaux de tant de chercheurs, relégués dans la pénombre ou dans une célébrité réductrice. Elle fait rayonner leurs découvertes et leurs points de vue, nous amenant à conclure comme Teilhard de Chardin : « *Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine.* »

En bonne alchimiste des émotions, Stéphanie nous entraîne de l'œuvre au noir à l'œuvre au rouge, du plomb

de la tristesse à l'or de la jubilation, du deuil à la renaissance. Avec sa sérénité retrouvée, elle nous rappelle que toutes les pierres que le destin nous jette sont, au-delà des blessures qu'elles nous causent, des matériaux de reconstruction.

On sort de ce livre ému, joyeux, plus dense et plus riche, confiant dans les pouvoirs infinis de la bienveillance humaine au service des consciences désincarnées – et réciproquement. Remercions l'actrice d'avoir relevé le défi le plus audacieux, le plus généreux qui soit : prêter ses moyens d'expression au défunt Maxime, nous permettant ainsi de nous identifier à lui et de nous projeter dans son ailleurs. Mission accomplie. Interpréter dans tous les sens du terme la mort de son frère était, peut-être, le rôle de sa vie.

Didier VAN CAUWELAERT

Prologue

Sur le sentier d'une épaisse et sombre forêt du Nord, un jeune homme marche d'un pas rapide et assuré. Il traverse les sous-bois et rejoint une clairière au pied d'un arbre centenaire. Il est déterminé, confiant en son choix.

Au même instant, dans le Sud de la France, une comédienne lit un script, sereine.

Le lien entre ces deux êtres et ces deux situations se fait par le son amplifié de leurs respirations coordonnées.

Alors que dans la forêt, une corde se noue à la branche d'un chêne, sur le tournage, la comédienne sent sa respiration s'accélérer. Elle devient haletante, irrégulière. Elle bascule en arrière pour chercher son souffle, sans y parvenir.

La corde se tend et les pieds du jeune homme se raidissent à quelques centimètres du sol.

Dans un même grondement de branches, la comédienne s'étouffe frénétiquement. Son instinct de survie la quitte,

sans plus souffrir. Elle est envahie par une envie soudaine et irrépressible de mourir.

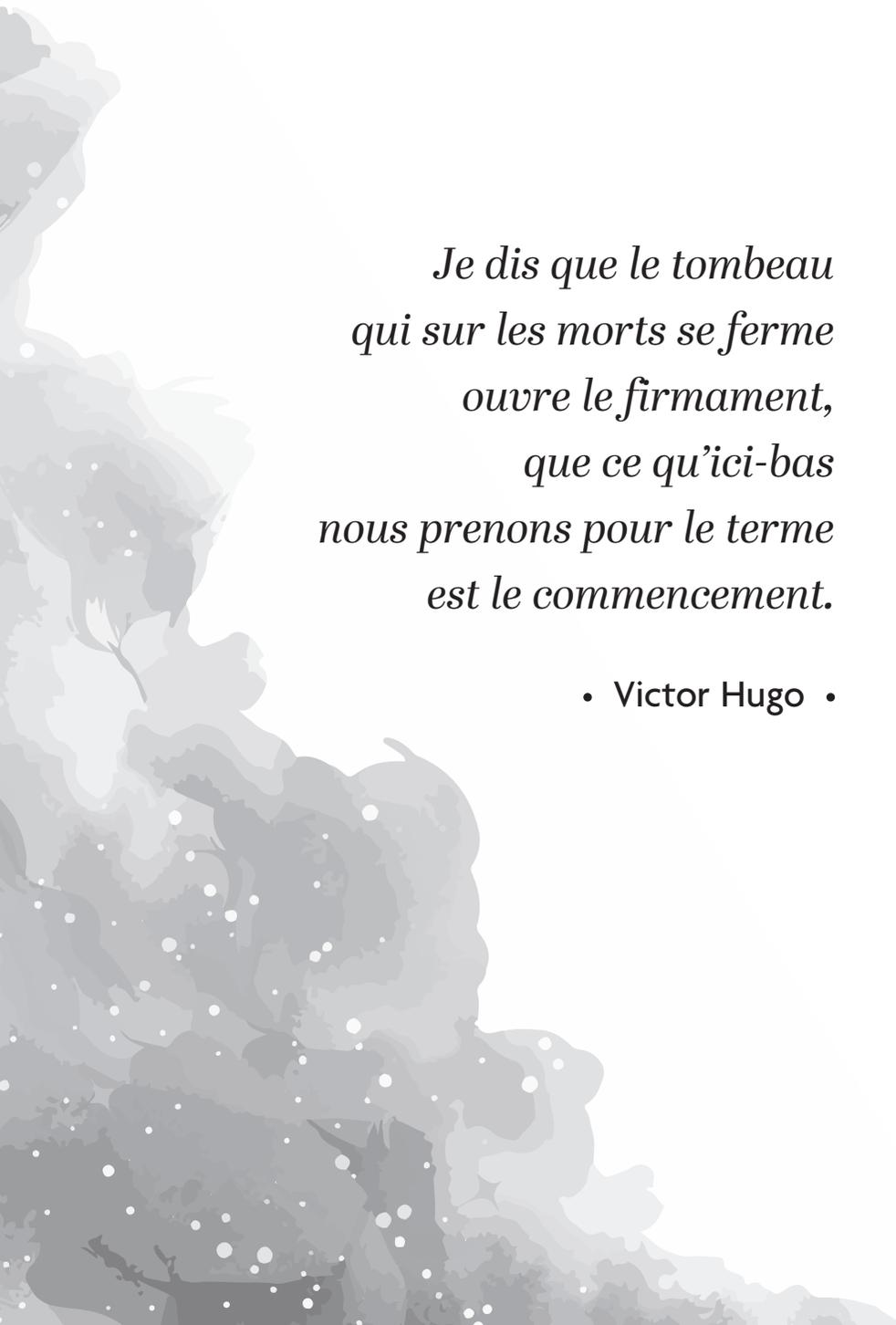
Comme connectés l'un à l'autre, à des milliers de kilomètres de distance, un frère meurt et une sœur suffoque.

Eugénie DE MOOR, la cousine de Max.



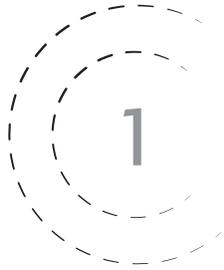
1

**AUTOUR
DE LA MORT**



*Je dis que le tombeau
qui sur les morts se ferme
ouvre le firmament,
que ce qu'ici-bas
nous prenons pour le terme
est le commencement.*

• Victor Hugo •



L'ONDE DE CHOC

Ou l'impossible réalité

Il va bien falloir commencer. Pour Max, pour moi, et plus récemment pour ma fille. Il va falloir commencer à raconter...

Pourquoi avoir tant attendu ? Parce que ce n'est pas si simple. J'ai peur. C'est con, je sais. La peur, c'est l'opposé de l'amour, je le sais aussi. Mais j'ai peur. Une sorte de pudeur aussi, peut-être. « Perchée », « barrée », « folle », « allumée », tous ces qualificatifs et bien d'autres encore pourraient décrire des personnes comme moi. Pourquoi me croiriez-vous ? Vous verrez bien dans les pages qui suivent ce qu'il vous plaira de croire ou pas.

Maxime. Ce frère qui me manque un peu plus ce soir en écrivant son prénom. Maxime... Maximus, le plus grand. Il n'était pas gladiateur, mais ce prénom lui allait plutôt bien. Guerrier oui, mais guerrier de lumière.

Qu'il doit être doux pour les morts d'être toujours dans les cœurs des vivants sur cette terre. Ces êtres d'exception qui nous marquent à vie.

Dès mon plus jeune âge, j'ai été tourmentée par une peur obsessionnelle de la mort. La perspective de perdre un être cher et l'idée que je puisse moi-même mourir me terrorisaient. J'étais à l'affût de n'importe quelle conversation annonciatrice de malheur pour essayer de garder en mémoire tous les dangers à éviter et ainsi déjouer la mort. Rares sont les films policiers que j'ai pu regarder jusqu'à la fin, rares sont les nuits où je ne priais pas pour qu'on épargne ma famille, et multiples étaient les TOC¹, que je mettais en place pour conjurer la mort. Ces TOC, des gestes répétés compulsivement, allaient du comptage des marches d'escalier à l'évitement des lignes blanches sur les passages pour piétons. Si je montais la dernière du marche du mauvais pied, il fallait recommencer ; et si je n'évitais pas les lignes blanches, c'était dangereux. Tous les gestes du quotidien devaient être contrôlés.

Comment sortir de cette prison ? Inconsciemment, j'ai choisi un métier qui me permettrait de m'évader et de

1. TOC : troubles obsessionnels compulsifs.

vivre des sensations fortes. Celui d'actrice répondrait à cette soif d'extravagance et d'inconnu. Tourner avec Leonardo DiCaprio, porter des robes en soie avec des traînes interminables, être jolie et admirée. Étrange projet, d'autant qu'il y avait peu d'artistes dans ma famille. Pourquoi cette carrière ? D'où venait cet appel ? Que venait-il guérir, compenser ? À quoi répondait-il au fond de moi ? Quoi qu'il en soit, c'est à 19 ans que j'ai quitté, toujours aussi toquée, ma famille et mon pays, la Belgique, pour débarquer à Paris.

« Ne te trompe pas de lumière ! » Cette mise en garde reçue d'un inconnu bienveillant s'est enracinée au tréfonds de mon être et, têtue comme je l'étais, j'ai poursuivi mon rêve et suis devenue comédienne.

Un début inespéré avec un premier rôle dans le dernier film d'Éric Rohmer, suivi d'articles de presse, de séances photos, de tapis rouges, de voyages, de parures et robes somptueuses. Le rêve se réalisait-il ? Pas vraiment... Se sont ensuivies des années à passer des castings à la pelle, à jongler entre les frustrations des « Tu es super, mais on a choisi quelqu'un d'autre » et les joies fragiles des « Oui ».

Je ne m'étendrai pas sur le « sans foi ni loi » de ce métier, particulièrement en tant que femme. Ni sur les injustices, les absurdités, les ego surdimensionnés, le vide existentiel, parfois, de cette profession. Ce n'est pas le propos de ce livre.

Le héros invisible de cet ouvrage est Max, car c'est grâce à lui que je vis une exploration merveilleuse de la vie et que j'ai pu écrire ce livre.

« Comment ai-je pu mettre au monde deux enfants aussi différents ! » s'exclamait souvent ma mère. Mon frère était tout mon contraire. Plus discret, plus intériorisé. Il avait cette quête de vérité depuis tout petit. Il voulait savoir, apprendre, connaître, explorer. Il avait une connexion, je devrais dire aussi une perméabilité avec l'invisible, qui a transcendé sa vie jusqu'à sa disparition.

À 3 ans, il disait déjà : « J'ai pensé que nous avons trois vies : une dans le ventre de notre maman, une dans cette vie-ci, qu'on voit, et une dans le Ciel. » Et, un peu plus tard : « Quand on est mort, au Ciel on est vivant. C'est Jésus qui me l'a dit... J'écoute quand Jésus me parle et il me l'a dit tout doucement, que quand on est mort, au Ciel on est vivant. » Il entendait, il voyait ce que le commun des mortels n'entendait pas ou ne voyait pas.

Et le 4 avril 2018, l'onde de choc. Le tsunami. L'impossible.

Je suis en tournage dans le Sud de la France. Je répète mon texte avec mon partenaire de jeu pour la scène du lendemain, et soudain, vers 19 heures et de façon très brutale, je reçois en plein cœur la sensation que tout s'arrête. Une irrépressible envie de mourir m'envahit. Je regarde vers la fenêtre et veux m'élancer au travers, me défenestrer dans une pulsion de mort. Cela ne dure que quelques secondes.

Je me dis que c'est probablement la crise d'angoisse la plus intense et impressionnante de ma vie. Je reprends cependant mes esprits, et la soirée se déroule normalement. Je ne savais pas qu'au même instant, à plusieurs centaines de kilomètres de là, mon frère avait décidé de partir et venait de se pendre à un arbre. Le soir même, alors que je ne suis pas encore au courant du choix de mon frère, j'ai du mal à m'endormir. Étrangement, je prends une sorte d'engagement, comme si intuitivement je pressentais la mort d'un proche : j'accepte l'idée de « travailler » avec la mort. J'éteins la lampe de chevet. Quelques minutes plus tard, je la rallume en sursaut, persuadée qu'il y a une présence dans ma chambre. Mais personne, apparemment... Je m'endors finalement sans trop de peine.

Le lendemain matin vers 9 heures, alors que je m'apprête à me lever pour tourner la suite de la série, mon oncle m'appelle. Je suis encore au lit. Il me demande très calmement, la voix néanmoins troublée :

– Où es-tu ?

– Je suis en tournage aux Gets.

– J'ai une mauvaise nouvelle à t'annoncer, reprend-il doucement.

Je pense immédiatement à ma grand-mère qui approche des 100 ans.

– Babouchka est morte, c'est ça ?

– Ce n'est pas Babouchka.

Commence alors la devinette la plus terrible de ma vie : je passe en revue les êtres que j'aime le plus en sachant que je vais entendre un oui.

– C'est Maman ?

– Non.

– C'est mon beau-père ?

– Non.

– C'est mon frère ?

– Oui.

Mon cri de douleur résonne dans tout l'hôtel. Il me faut joindre ma mère et mon beau-père au plus vite. Il se trouve que par hasard, si on peut parler de hasard, ma meilleure amie Nathalie, qui est également la meilleure amie de mon frère, est en vacances avec sa famille à 200 mètres de mon lieu de tournage. En quelques minutes, elle est à mes côtés ; je la prends dans mes bras et nous retournons à l'hôtel.

Je vis les minutes qui suivent comme un automate : me brosser les dents, plier mes vêtements, faire ma valise, vérifier que je n'ai rien oublié. Ces instants dans la chambre d'hôtel avec mon amie Nathalie sont très particuliers. Nous sommes très secouées, mais étrangement, je ne cesse « d'entendre » mon frère rire. J'entends réellement son rire si particulier, comme s'il jubilait dans son nouvel état. J'ai le sentiment qu'il sait que tout ira bien pour nous. Je suis gênée, néanmoins j'ose dire à mon amie :

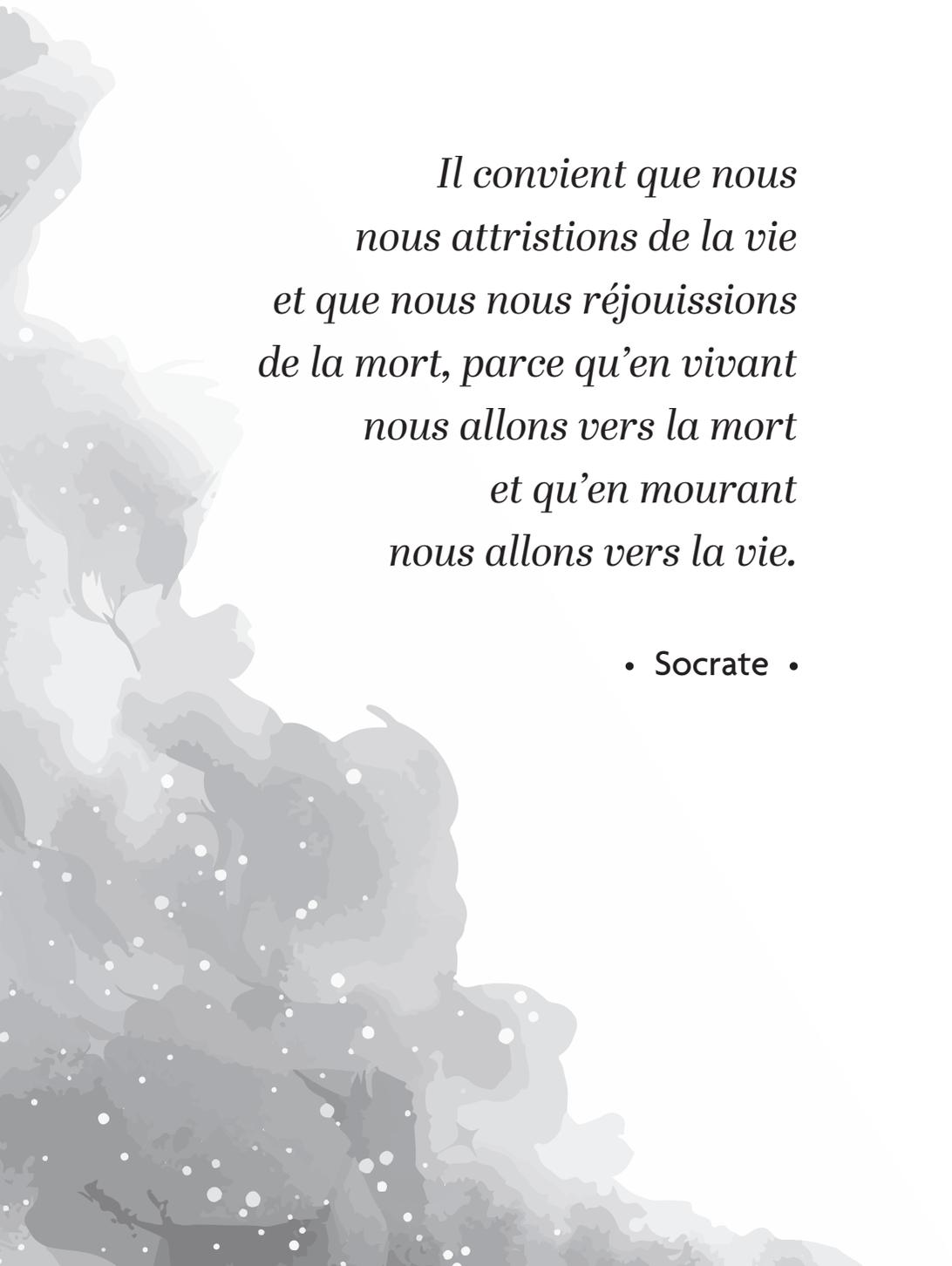
– Nath, c'est trop bizarre, j'entends Max qui rit.

– Moi aussi, me dit-elle, je n’osais pas te l’avouer, mais moi aussi, je l’entends rire.

Je décide de rejoindre ma mère dans son village des montagnes. Nous partons en voiture, Nath, son père et moi. Quatre heures de route durant lesquelles j’ai le temps de penser. Je suis bouleversée, dans un état second.

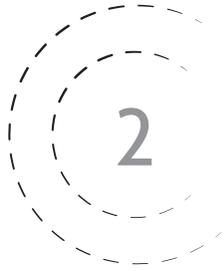
Progressivement, je commence à réaliser. La mort est venue emporter mon frère. Ce que je redoutais tant, ce que je pressentais depuis longtemps au fond de moi, est arrivé.

Et il me faut désormais vivre avec cette absence. Comment vais-je faire ? Pourtant, c’est là que commence la véritable histoire d’amour avec Max.



*Il convient que nous
nous attristions de la vie
et que nous nous réjouissons
de la mort, parce qu'en vivant
nous allons vers la mort
et qu'en mourant
nous allons vers la vie.*

• Socrate •



ÉVEIL À L'INCONNU

Une plongée dans une autre réalité

Par où commencer ? Il y a tant à découvrir, à explorer, à repenser... Avant d'entamer ce récit et pour permettre au lecteur de comprendre certains phénomènes que je décrirai plus tard, il m'a semblé nécessaire de clarifier quelques notions sur les états non ordinaires de conscience. Que sont ces états ? La clairaudience, la clairvoyance, certains types de rêve, la vision, la transe, les voyage hors du corps, ou encore une perception physique non ordinaire. Des états différents de l'état de conscience de veille. Mon frère était familier de ces manifestations, ce qui n'était pas mon cas. Il était donc essentiel pour moi de

me documenter sur ces expériences étonnantes, pour mieux le comprendre, mais aussi pour appréhender sereinement les phénomènes extraordinaires que j'avais moi-même vécus après son départ. Tout cela était d'autant plus troublant que je suis assez terre à terre. J'ai une vie « normale », heureuse, je vis en couple et suis maman d'une adorable petite fille. Livrer ces expériences, parfois stupéfiantes et souvent merveilleuses, est une réelle épreuve. D'une part parce que les mots sont souvent bien pauvres pour décrire la quintessence de ces vécus, et d'autre part parce que je lève le voile sur mon intimité et l'histoire d'amour avec mon frère, un espace sacré que je veux traiter avec toute la délicatesse, la pudeur et le respect qui lui est dû.

Pourquoi ce livre, alors ? se demanderont peut-être les lecteurs. Parce que j'ai l'intime conviction que mon témoignage peut aider à complètement changer la manière d'appréhender la mort, la vie, la réalité, puisque c'est exactement ce qu'il m'est arrivé. C'est en écoutant les intervenants dans le cadre de mon podcast *La Fille de Gérald* que j'ai compris comment il avait été possible que je vois Maxime après sa mort, que je parle avec lui, et parfois même que je le sente. Je vois aussi dans l'écriture de ce livre une sorte de prolongement de l'œuvre inachevée de mon frère.

Il s'agissait donc de comprendre ces phénomènes en les soumettant au regard critique de scientifiques ou d'universitaires et de voir en quoi ils détenaient les graines d'une

évolution positive pour l'humanité. Sans quoi j'aurais vécu toutes ces expériences « extraordinaires » avec Max comme folie, délires ou fuite d'une réalité trop insupportable à vivre. Mais il n'en est rien.

Clarifier et préciser, donc. En lisant le livre *États non ordinaires de conscience*², de Michel Nachez, docteur en ethno-anthropologie et professeur à l'université de Strasbourg, j'ai mieux appréhendé ces états. J'ai aussi eu la chance de m'entretenir avec cet éminent universitaire à la personnalité pour le moins riche et originale ; **Michel Nachez** est en effet non seulement enseignant, mais aussi musicien, compositeur, néo-chaman... un explorateur hors norme. Avec lui, j'ai appris que les états non ordinaires de conscience (ENOC) que sont les rêves lucides, les visions, l'imagination créatrice³, les extases, les sorties du corps (ou Out of Body Experience, OBE), l'autohypnose, les voyages astraux⁴ sont en réalité tout à fait normaux. Ils sont inhérents à la nature humaine. Je n'ai donc aucune raison ni d'en faire un complexe ni de m'en glorifier. Seule la culture occidentale actuelle a occulté ces

2. *États non ordinaires de conscience*, Michel Nachez, Marabout, p. 11 et suivantes.

3. L'imagination créatrice n'est pas l'imaginaire. Elle est un processus qui permet de produire des images mentales en l'absence de toute réalité extérieure. Elle sert à explorer le monde mentalement et à faire des expériences de pensée au service de la création.

4. Le voyage astral est une pratique qui permet d'envoyer consciemment son corps astral dans un plan subtil afin de recueillir des informations, de matérialiser des énergies ou encore de travailler à distance.

facultés qui ont pourtant toujours accompagné l'être humain et sont encore cultivées à travers le monde, en particulier dans les cultures dites primitives.

Or ces ENOC présentent des effets d'une grande richesse pour notre être global. Ils renforcent notre niveau énergétique, développent notre personnalité, nous ouvrent à de nouvelles capacités inattendues (l'intuition ou les visions, par exemple), stimulent nos forces de santé et d'autoguérison. Ils nous sortent de notre petit moi étriqué, craquellent nos limites, nous font entrer en communication avec des « forces », explorer d'autres dimensions... Et surtout, ils nous font prendre conscience que rien n'est séparé, que tout vibre à l'unisson dans l'univers, et que nous sommes éternels, ce qui nous libèrent de la peur de la mort. Fameux programme !

Michel Nachez utilise une image parlante pour faire la différence entre un état de conscience ordinaire (ECO) et un état non ordinaire de conscience (ENOC) : l'ECO consiste à regarder toujours le même programme relativement peu varié sur la même chaîne de télévision. L'ENOC revient à faire défiler le lecteur de programmes et découvrir d'autres émissions, parfois « extra-ordinaires ». Certes, l'ECO est nécessaire et même indispensable pour vivre au quotidien, analyser, objectiver, organiser, étudier, faire ses courses, travailler. Mais cet état de conscience de veille nous cantonne à ce que nos cinq sens peuvent appréhender, à