

# L'impression de déjà-vu

Géraldine Fabre

Un soir, vous êtes attablé avec des amis en train de dîner quand tout à coup, la scène vous semble étrangement familière. Les mots échangés, les gestes faits vous donnent l'impression d'avoir déjà vécu cette soirée mais sans qu'il vous soit possible de la situer dans le passé. L'aviez-vous rê-

vée ? Le souvenir est tellement saisissant que vous avez l'impression de savoir à l'avance ce qui va être fait ou dit. Ce sentiment est fugitif, dure à peine quelques secondes mais laisse une sensation très troublante. Si vous l'avez déjà éprouvée, vous avez expérimenté l'« impression de déjà-vu ».

## Définition

décrite par des psychiatres, des psychologues, des neurologues mais aussi des écrivains depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle, l'impression de déjà-vu était alors nommée « paramnésie », « sentiment de pré-existence », « état de rêve », « sensation de déjà-vécu » ou « illusion d'avoir été là avant »... Le terme de « déjà-vu » semble avoir été utilisé pour la première fois par un médecin français, Émile Boirac, en 1876 et est à présent communément employé dans

la plupart des langues. La définition du phénomène, à l'origine aussi imprécise que son nom, a varié au fil du temps. La plus répandue aujourd'hui a été donnée par le docteur Vernon Neppe en 1983 [1] :

**Impression subjective et inappropriée de familiarité lors d'un événement présent, non associée à un souvenir précis.**

[1] « Any subjectively inappropriate impression of familiarity of a present experience with an undefined past ». Neppe (1983) cité par Brown (2003).

## Avez-vous déjà vu ?



Depuis plus d'un siècle, l'impression de déjà-vu a été étudiée essentiellement au moyen de questionnaires rétrospectifs soumis à des échantillons de sujets dits « sains » ou présentant une pathologie cérébrale identifiée. Le but de ces questionnaires était d'obtenir des informations sur les sensations produites, leurs conditions d'apparition et les personnes concernées. Ils abordaient donc généralement le contexte et le contenu du déjà-vu (gestes, paroles, circonstances,

lieux), sa fréquence, l'état physique et émotionnel du sujet, ainsi que ses réactions psychologiques lors de cette expérience.

En 2003, Alan S. Brown a publié dans le *Psychological Bulletin* une synthèse des principales études concernant l'impression de déjà-vu. En pointant les défauts de certaines d'entre elles, il relève que dans ces questionnaires, l'impression de déjà-vu a parfois été assimilée à un phénomène paranormal, au même titre que les OBE (*Out Of Body Experience* ou expérience de sortie du corps), les poltergeists (esprits frappeurs), la télépathie ou la psychokinèse (déplacement d'objet par la pensée). Si cette assimilation a pu biaiser *a priori* les résultats de l'étude,

Ross et Joshi (1992) [2] en ont tout de même conclu que le déjà-vu est une expérience trop commune pour pouvoir être considérée comme un phénomène paranormal. [3]

En effet, en moyenne, 70% d'entre nous ont une ou plusieurs fois ressenti cette sensation étrange. Il ne semble pas y avoir de différence significative entre les hommes et les femmes mais des variations en fonction de l'âge. Plusieurs études mettent en évidence une diminution de la fréquence du phénomène après 25 ans : en moyenne, les jeunes de 20 à 25 ans semblent vivre 10 fois plus de déjà-vu que leurs aînés de 45 à 50 ans (2,5 fois par an contre 0,25 fois par an environ, d'après Chapman et al., 1951 [2]).

Mais face à ces données, une certaine réserve, inhérente à toute étude scientifique de phénomène subjectif basée sur le témoignage, s'impose pour éviter les conclusions hâtives. Brown rappelle en effet que notre représentation du déjà-vu a évolué au fil du temps. Autrefois don de voyance ou preuve d'une réincarnation, il est maintenant davantage perçu comme un bref dysfonctionnement du cerveau. Cette évolution culturelle pourrait expliquer les différences de fréquence observées, les jeunes avouant plus facilement que leurs aînés avoir déjà ressenti cette impression.

D'autres études ont établi une corrélation entre le déjà-vu et le niveau scolaire ou socio-économique des sujets. Les personnes ayant suivi de longues études, et/ou ayant un niveau social élevé rapportent de manière significative plus d'expériences de déjà-vu, tout comme celles qui voyagent beaucoup (Chapman et Mensh, 1951 ; Kohr, 1980 [2]). Ces études ne per-

[2] Ces références sont citées par Brown, 2003. Nous renvoyons donc le lecteur à cette publication pour plus d'informations.

[3] « Ross et Joshi (1992) removed the déjà vu question from their analysis of 15 other questions on the paranormal because the reported déjà vu incidence was too high to be considered paranormal. » extrait de Brown, 2003. Les auteurs n'ont pas précisé en deçà de quel pourcentage ils auraient considéré qu'il s'agissait d'un phénomène « paranormal ». On peut d'ailleurs se demander si la fréquence d'un phénomène est un critère permettant de le qualifier de « paranormal ». À partir du moment où il est observé même pour une très faible proportion de la population, est-ce le phénomène ou son explication qui devient « paranormal(e) » ?

mettent pas pour autant de déduire une causalité, certains de ces paramètres (niveau scolaire, niveau socio-économique, voyages) pouvant également être corrélés.

Cependant, la fatigue, l'état de stress ou d'anxiété jouent indéniablement un rôle important dans le déclenchement du déjà-vu. De nombreux auteurs (Siomopoulos, 1972 ; Yager, 1989 parmi les études les plus récentes [2]) rapportent que la fréquence des phénomènes augmente chez les sujets en état de grande fatigue ou après une période de stress.

En ce qui concerne les sujets souffrant d'une pathologie cérébrale, aucun lien particulier entre le déjà-vu

et la schizophrénie n'a pu être établi. En revanche, les sujets épileptiques semblent fréquemment expérimenter l'impression de déjà-vu, en particulier lorsque leur épilepsie affecte la face interne du lobe temporal : plus d'un sur cinq rapportent avoir vécu un déjà-vu lors d'une crise d'épilepsie temporale (Bartolomei et al., 2004). Le déjà-vu épileptique est cependant plus long que le déjà-vu « normal », il se manifeste avant la crise comme un symptôme précurseur et peut être suivi d'une perte de connaissance.

## Explications

Diverses interprétations ont été proposées pour expliquer le déjà-vu mais les mystères de ce phénomène troublant n'ont pas encore été complètement élucidés.

### Traces de réincarnation ?

Les impressions de déjà-vu furent d'abord perçues comme les traces mnésiques de vies antérieures et beaucoup y virent donc la preuve évidente de la survie de l'âme et de sa réincarnation. Cette explication très populaire traversa les siècles.

En 1912, le psychanalyste Sandor Ferenczi rapporte le cas d'une de ses patientes interprétant ses fréquentes impressions de déjà-vu comme des souvenirs de sa vie antérieure de crapaud [4].

Dans son livre *La réincarnation*, Pierre Vigne évoque le cas d'Augustin Lesage qui en 1912, abandonna son travail de mineur pour se convertir subitement à la peinture. Autodidacte, il se disait guidé par la voix d'un artiste antique, Marius de Tyane. Premier peintre médiumnique, il acquit la certitude d'être la réincarnation du peintre égyptien Méra lors d'un voyage en Égypte en 1939 où il ressentit d'intenses impressions de déjà-vu et trouva sur les murs de la tombe du peintre une fresque ressemblant étrangement à son dernier tableau [5].

Aujourd'hui encore, les impressions de déjà-vu sont souvent interprétées comme des réminiscences de vies passées. Dans un livre intitulé *Les enfants qui se souviennent de leurs vies antérieures* et illustré de nombreux témoignages, le psychiatre Ian Stevenson consacre une large place aux impressions de déjà-vu dans le chapitre « Justifications de la croyance ». De même, le célèbre couturier Paco Rabanne s'appuie sur cet argument - et le génie précoce de certains artistes - pour affirmer l'existence de la réincarnation : « *Le phénomène du déjà-vécu est la preuve évidente de vies antérieures. Mozart a composé dans une autre vie, sinon, comment aurait-il pu créer ses chefs-d'œuvre à 9 ans ?* » [6]

### Expériences de précognition ?

Puisque le déjà-vu nous donne l'impression de pouvoir anticiper le futur, il a également été assimilé à une expérience de précognition. Ainsi, au cours de ses fameuses lectures, le médium Edgar Cayce affirmait que les impressions de déjà-vu sont dues à des rêves prémonitoires oubliés. La sensation de familiarité serait alors induite par la réminiscence d'une situation déjà vécue mais en rêve [7].

Cependant, les parapsychologues semblent aujourd'hui distinguer très clairement cette faculté extrasensorielle de la sensation de déjà-vu, qui présente selon eux plusieurs différences fondamentales. En effet, la précognition ne donnerait pas lieu au



Ci-dessus, un tableau d'Augustin Lesage, « peintre médiumnique » qui considérait ses impressions de déjà-vu comme la preuve de sa réincarnation.



Ci-contre, Edgar Cayce (1877-1945) pour qui les impressions de déjà-vu étaient des traces de rêves prémonitoires oubliés.

sentiment d'étrangeté caractéristique du déjà-vu et se produirait bien avant les événements pressentis, alors que le déjà-vu est lui quasi simultané. De plus, la précognition serait surtout associée à des événements affectifs forts et/ou traumatisants (décès, accidents, etc.) alors que l'impression de déjà-vu concerne plutôt des situations anodines de la vie quotidienne [8].

L'interprétation d'Edgar Cayce était assez proche de l'explication déjà proposée par Sigmund Freud dans *Psychopathologie de la vie quotidienne* (1901) où le père de la psychanalyse assimilait le déjà-vu à un « déjà-rêvé », sans pour autant parler de rêve prémonitoire. Rejetant radicalement « *l'explication relevant d'un mysticisme naïf, qui prétend utiliser le phénomène de déjà-vu comme une preuve des existences antérieures de notre moi psychique* » [9], Freud considérait ce phénomène comme la réminiscence d'un fantasme ou d'une « *réverie inconsciente* » [10].

### Dysfonctionnement du cerveau ?

D'autres hypothèses explicatives du déjà-vu font appel à différents processus cérébraux liés au traitement dual de l'information, à la mémoire, à l'attention ou à la neurologie.

Certains scientifiques pensent en effet que l'impression de déjà-vu pourrait s'expliquer par un dysfonctionnement du traitement dual de l'information, deux processus cognitifs interactifs qui normalement sont synchronisés étant momentanément désynchronisés ou l'un pouvant être éventuellement activé sans l'autre.

Pour Gloor (1990) [2], le sentiment de familiarité et la « récupération » (retrieval) d'un souvenir seraient

[4] « Oh, cette impression, nous (elle et sa sœur) la connaissons depuis l'enfance ; nous avons l'habitude de dire que les choses nous paraissent familières sans doute parce que jadis, lors que nous étions encore des crapauds, nous les avions déjà vues. » extrait de Un cas de « déjà vu », Sandor Ferenczi (1912).

[5] « À chaque étape [du voyage], Lesage avouait une impression de déjà-vu si caractéristique des souvenirs d'une vie antérieure [...] La fresque ornant le tombeau de Méra et qui représentait des scènes de moisson était identique, absolument identique, au dernier tableau peint par Lesage. Le sentiment de déjà-vu qu'éprouvait Lesage se mua alors en certitude : il était un réincarné. » P. Vigne (1992, p. 19-21).

[6] Propos extraits du « duel » entre Paco Rabanne et Mac Lesage sur la page internet de VSD : L'intuition est-elle forcément liée au surnaturel ? : [http://www.vsd.fr/contenu\\_editorial/pages/magazine/kiosque/duel/duel206.php](http://www.vsd.fr/contenu_editorial/pages/magazine/kiosque/duel/duel206.php)

[7] Voir le site de l'ARE (Association for Research and Enlightenment) consacré à l'étude des lectures de Cayce : [http://www.edgarcayce.org/en\\_francais/](http://www.edgarcayce.org/en_francais/)

[8] <http://www.paranormal-info.com/Les-Impressions-de-deja-vu.html>

[9] Un trouble de mémoire sur l'Acropole, lettre de Sigmund Freud à Romain Rolland (1936).

[10] « Je crois qu'on a tort de qualifier d'illusion la sensation du « déjà vu et déjà éprouvé ». Il s'agit réellement, dans ces moments-là, de quelque chose qui a déjà été éprouvé ; seulement, ce quelque chose ne peut faire l'objet d'un souvenir conscient, parce que l'individu n'en a jamais

deux fonctions cognitives indépendantes mais interactives. Lors du déjà-vu, le sentiment de familiarité serait activé en l'absence de souvenir. Pour De Nayer (1979) [2], la mémoire fonctionnerait comme un magnétoscope. Les processus d'enregistrement (mémorisation) et de lecture (souvenir) ne pourraient donc être activés en même temps sauf lors d'une impression de déjà-vu où la scène enregistrée déclencherait simultanément le sentiment de familiarité du souvenir. Bergson (cité par Carrington, 1931 [2]) estime quant à lui que les processus de perception et de mémorisation sont des événements simultanés. Une scène est donc, selon lui, mémorisée au moment où elle est perçue même si la fonction de perception nous semble dominante. Mais la fatigue, l'inattention, la distraction pourrait momentanément désynchroniser ces processus : la mémorisation deviendrait alors brièvement le processus prépondérant ce qui, n'ayant pas bien perçu la scène que nous sommes en train de mémoriser, nous donnerait l'impression de l'avoir déjà vécue.

Les explications liées à la mémoire supposent que le sentiment de familiarité ressenti lors du déjà-vu est associé à un souvenir réel que l'on ne peut retrouver. Dans ce cas, l'impression de déjà-vu pourrait être déclenchée par une situation déjà vécue mais dans un autre contexte (même gestes, même paroles...), par un élément familier de la scène rappelant un souvenir indéfinissable (objet, vêtement, parfum...) voire par la configuration des lieux, la disposition particulière des meubles, etc., auxquels le souvenir premier n'est plus associé.

Pour d'autres, l'impression de déjà-vu serait liée à l'attention. Du fait de la fatigue, du stress ou du manque de concentration, une première perception brève et distraite de l'événement présent serait immédiatement suivie d'une seconde perception plus attentive. La première perception serait alors ressentie comme un souvenir vague, associé à un passé lointain, sans

que nous ayons conscience de sa récence, les deux perceptions pouvant n'être espacées que d'une fraction de seconde.

Puisque les déjà-vu sont plus fréquents chez les patients atteints d'épilepsie temporale, certains neurologues émettent l'hypothèse que l'impression de déjà-vu pouvait résulter d'une petite lésion du lobe temporal. Mais d'après les dernières observations (Bartolomei, 2004), il est plus vraisemblable que cette zone soit, certes, impliquée dans le phénomène mais pas nécessairement endommagée.

D'autres neurologues estiment que pour atteindre les centres corticaux depuis les organes sensoriels, les informations en particulier visuelles pourraient suivre deux chemins neuronaux différents. Les messages qui normalement arrivent simultanément sont interprétés comme une même perception. Si un délai allonge le temps d'arrivée du deuxième message, ils sont alors interprétés comme deux perceptions distinctes. Le sentiment de familiarité du déjà-vu résulterait donc de la première perception assimilée à un souvenir plus ancien qu'il ne l'est en réalité. Une autre version de cette hypothèse attribuée à ces deux chemins a un caractère primaire et secondaire. Le message secondaire arriverait normalement après la perception primaire mais si l'inverse se produit, la perception primaire semble familière puisque le message secondaire est déjà mémorisé.

La plupart de ces explications ne sont que des hypothèses, malheureusement difficiles à tester expérimentalement dans l'état actuel de nos connaissances sur le fonctionnement du cerveau et des moyens techniques permettant son étude. Elles restent néanmoins des spéculations intéressantes bien qu'impossibles à vérifier ou réfuter pour le moment.

*eu conscience. Bref, la sensation du « déjà vu » correspond au souvenir d'une rêverie inconsciente. Il y a des rêveries (rêves éveillés) inconscientes, comme il y a des rêveries conscientes, que chacun connaît par sa propre expérience. » Freud, Psychopathologie de la vie quotidienne (1901).*

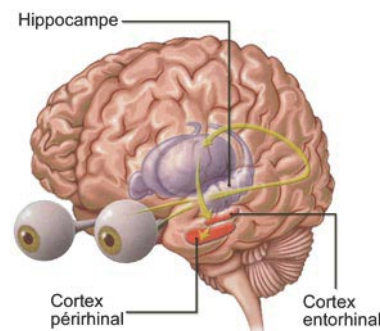
## La dernière explication neurologique

Une récente expérience réalisée à Marseille par le neurologue Fabrice Bartolomei et ses collaborateurs a apporté de nouvelles informations, peut-être essentielles pour notre compréhension du déjà-vu.

En 1954, en décrivant l'effet de stimulations électriques, le neurochirurgien canadien Wilder Penfield avait réussi à établir des cartes sensorielles et motrices du cortex cérébral humain. La sonde électrique étant appliquée directement sur le cortex de ses patients, la stimulation restait superficielle et seul le néocortex était donc exploré. Cependant, ces stimulations électriques déclenchaient parfois, chez certains sujets, des sensations proches du déjà-vu. Penfield en conclut donc que ce phénomène devait émaner du néocortex temporal.

Le développement de nouvelles techniques exploratoires dans les années 1960 poussa un peu plus loin les recherches sur le fonctionnement du cerveau. L'encéphalographie et la stéréoencéphalographie (méthode d'implantation d'électrodes intracérébrales) en particulier, permirent de stimuler et d'enregistrer l'activité de structures plus profondes. Les médecins ont ainsi pu observer le déclenchement de déjà-vu lors de stimulations électriques des structures temporales internes : le complexe amygdalien et l'hippocampe. Dans la mesure où ces zones sont impliquées dans les processus de mémorisation, les neurologues en ont déduit que le déjà-vu devait être une perturbation temporaire des systèmes mnésiques.

Cependant, le phénomène restait anecdotique pour les patients épileptiques : seuls 2% d'entre



*Le Dr Bartolomei pense que l'impression de déjà-vu résulte d'une « panne » temporaire affectant le cortex pérorhinal, impliqué l'identification de la « nouveauté » d'une situation.*

eux rapportaient lors d'une stimulation de complexe amygdalien ou de l'hippocampe une impression, en réalité plus proche de la réminiscence (remémoration d'un souvenir précis) que du déjà-vu. De plus, le rôle de ces deux structures temporales ne semblait pas nettement différencié, ce qui laissait plutôt penser que leur stimulation agissait sur une autre zone cérébrale et déclenchait donc de manière indirecte mais imprécise le déjà-vu.

En revanche, en stimulant la zone rhinale de patients épileptiques, Bartolomei et ses collaborateurs, déclenchèrent dans 11% des cas (sur 280 stimulations administrées à 24 patients), une impression de déjà-vu. Cette zone rhinale, située sous l'hippocampe,

composée du cortex entorhinal et du cortex périrhinal, semble donc être plus directement impliquée dans le déclenchement de l'impression de déjà-vu.

D'après des études réalisées chez le singe, les cortex rhinaux jouent un rôle important dans la mémoire de reconnaissance visuelle. Le cortex périrhinal, en particulier, ne serait activé que lors d'une situation nouvelle. Cette zone permettrait de repérer la « nouveauté » avant de la mémoriser.

Les résultats du Dr Bartolomei laissent donc penser que l'impression de déjà-vu résulterait d'une

« panne » temporaire affectant le cortex périrhinal. Normalement, face à une situation nouvelle, les informations sensorielles convergent vers le cortex périrhinal avant d'être transmises au cortex entorhinal puis à l'hippocampe où elles sont en partie mémorisées. Si le cortex périrhinal cesse momentanément de fonctionner à cause d'une fatigue cérébrale, d'un état de stress, etc., le caractère nouveau de la situation ne peut théoriquement pas être identifié et la scène semble donc familière. Nous aurons alors l'impression de l'avoir déjà vécue.

## Conclusions

L e déjà-vu est l'impression subjective et fugace d'avoir déjà vécu la scène qui se déroule sous nos yeux, sans pourtant pouvoir situer ce souvenir dans le passé. Bien qu'il ne soit pas vécu avec angoisse, il est tout de même très troublant et souvent associé à un sentiment de surprise ou de malaise qui s'estompe rapidement.

La subjectivité du phénomène rend son étude délicate, basée en partie sur des questionnaires et des témoignages. Cependant, notre compréhension du déjà-vu s'est améliorée grâce aux progrès de la neurologie. On sait aujourd'hui que le lobe temporal

est impliqué dans son déclenchement. La dernière hypothèse neurologique, étayée par des observations expérimentales, l'explique par une panne momentanée, due à la fatigue ou au stress, de la zone nous permettant de repérer le caractère nouveau d'une situation : le cortex périrhinal. Inactivé brièvement, il pourrait générer un sentiment de familiarité qui nous donnerait l'impression que nous avons déjà vécu le même événement dans les mêmes conditions.

L'impression de déjà-vu ne serait donc finalement qu'une illusion perceptive due à un dysfonctionnement temporaire de notre cerveau [11].

[11] À moins que comme Néo, le héros du film de science-fiction de Larry et Andy Wachowski, nous vivions dans la « Matrice ». Dans ce cas, le déjà-vu n'est qu'une modification, du code source générant le monde que nous percevons, comme lui explique sa partenaire, Trinity : « *The déjà vu is usually a glitch in the Matrix. It happens when they change something.* »

## Références

### Bibliographie

- Bartolomei F., *Impression de "déjà-vu" ?*, Cerveau et Psycho, n°10, juin-septembre 2005.
- Bartolomei F., Barbeau E., Gavaret M., Guye M., McGonigal A., Régis J., Chauvel P., (2004). *Cortical stimulation study of the role of rhinal cortex in déjà vu and reminiscence of memories*, Neurology, 63(5): 858 - 864.
- Brown A. S., (2003). *A review of the déjà-vu experience*, Psychol. Bull., vol. 129, n°3, 394-413. Disponible en ligne : <http://gatorlog.com/images/dejavu.pdf>
- Ferenczi S., (1912). *Un cas de « déjà vu »*.
- Freud S., (1901). *Psychopathologie de la vie quotidienne*. Disponible en ligne : [http://classiques.uqac.ca/classiques/..](http://classiques.uqac.ca/classiques/)
- Freud S. (1936). *Un trouble de mémoire sur l'Acropole, lettre à Romain Rolland*. Disponible en ligne : <http://www.megapsy.com/Textes/Freud/biblio103.htm>
- Vigne, P. (1992). *La réincarnation*, De Vecchi Poche.
- Stevenson I., (1995). *Les enfants qui se souviennent de leurs vies antérieures*, ed. Sand.

### Internet

- Dictionnaires sceptiques :
  - <http://skepdic.com/dejavu.html>
  - <http://www.sceptiques.qc.ca/SD/dejavu.html>
- Wikipédia : [http://en.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9j%C3%A0\\_vu](http://en.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9j%C3%A0_vu)
- Les travaux de Vernon Neppe : [http://www.pni.org/books/deja\\_vu\\_info.html](http://www.pni.org/books/deja_vu_info.html)
- Psiland : <http://www.paranormal-info.com/Les-Impressions-de-deja-vu.html>



Retrouvez ce dossier et bien d'autres sur : [www.observatoire-zetetique.org](http://www.observatoire-zetetique.org)

Vous pouvez adresser vos questions ou vos remarques à : [contact@observatoire-zetetique.org](mailto:contact@observatoire-zetetique.org)

L'Observatoire zététique est une association loi 1901 créée en 2004 à Grenoble et qui a pour objectif de développer l'esprit critique grâce, entre autres, à la diffusion d'informations sceptiques et la vulgarisation de la méthodologie scientifique par l'étude de phénomènes réputés « extraordinaires ».