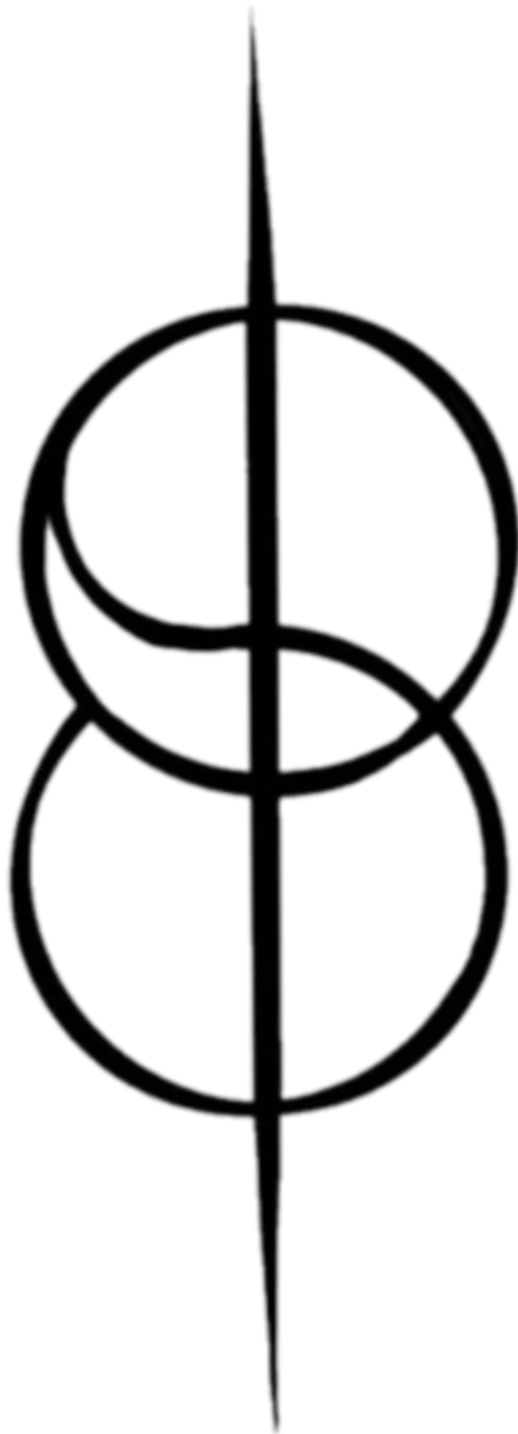


Le *shifting* est-il une technique ayant des bases scientifiques solides ?



“While the body is confined to one planet, along which it creeps with pain and difficulty; the thought can in an instant transport us into the most distant region of the universe.”

David Hume, An Enquiry Concerning Human Understanding (1748)

Sommaire

Introduction.....	3
Hypothèses.....	5
Première hypothèse : Le shifting et le Multivers.....	5
Deuxième hypothèse : Le shifting, un voyage mental.....	6
Troisième hypothèse : Le shifting, un rêve lucide.....	8
Méthode.....	11
Conclusion.....	13
Remerciements.....	13
Pour aller plus loin.....	14
Bibliographie.....	15
Annexes.....	17

Introduction

Qu'est ce que le shifting ?

Avant de commencer, il semble important de spécifier que le shifting a de nombreuses appellations. Shifting, shifting realities, shift, voyage mental : toutes désignent la même chose, mais sont utilisées par des personnes différentes.

Le shifting, est une pratique qui consisterait à se détacher de la réalité dans laquelle nous nous trouvons actuellement, pour basculer vers une autre, nous autorisant alors à explorer des univers fictifs ou des réalités dites alternatives. C'est une pratique qui se développe très largement pendant la crise du COVID-19 et qui attire de nombreuses personnes souhaitant sortir de leur quotidien morose et de l'ambiance de la pandémie. En effet, nous pouvons observer un pic de recherche Google "shifting realities" en 2020 (Annexe 1). Le shifting s'est propagé en majorité sur des réseaux sociaux comme Reddit et TikTok (Lawrence, 2025), ayant un grand succès auprès des adolescents et des jeunes adultes. Ce sont des milliers de comptes qui partagent chaque jour du nouveau contenu, vu parfois par des milliers de gens.

Le mot "shifting" en anglais, du verbe "to shift" veut dire "déplacement" ou encore "changement" (Vercueil, 2025). Ce terme n'est pas choisi au hasard, car il représente bien le concept du voyage mental. Le shifting est mouvant, c'est un mouvement au sein de l'univers.

La communauté des shifteurs est divisée en deux grands courants (Lawrence, 2025) : Le premier est basé sur la "Many worlds hypothesis", que l'on peut attribuer à Hugh Everett et Erwin Schrödinger (Gribbin, 2020), qui suggérerait que notre univers étant infini, le nombre de réalités physiques le serait tout autant. La deuxième est basée sur une approche plus cognitive et sur la conscience. Nous reviendrons sur ce deuxième mouvement un peu plus tard.

Les deux courants ont un très grand nombre de points communs, que ce soit en termes de terminologie ou de méthodes. Le shifting est vu pour la communauté entière comme un processus long, qui tire de chaque essai une leçon (Lawrence, 2025). Le fait que le processus soit long entraîne une introspection et une réflexion sur soi-même, sur ses désirs et ses valeurs.

Les shifteurs ont aussi en commun de nombreuses méthodes qui pourraient les aider à shifter, en effet, il en existe un très grand éventail, inspiré de la méditation, de l'hypnose et de l'auto-hypnose. Chaque méthode est pensée pour plonger la personne dans un état mental propice. Un état de relaxation, un endroit calme et agréable, et la possibilité de ne pas être dérangé pendant un temps long sont des conditions plus que favorables au shifting selon la communauté (Lawrence, 2025). Il existe aussi toute une liste de symptômes qui pourraient indiquer qu'une personne est en train de shifter, un concept de *safe word* pour revenir à la réalité, ou encore le *script*, qui pourrait permettre de s'imaginer de manière concrète la réalité dans laquelle on souhaite aller (Lawrence, 2025).

Shifter, ce n'est pas simplement rêver selon la communauté, c'est vivre une autre vie parallèle à notre vie de base.

Cependant, nous ne pouvons pas nous arrêter aux témoignages des shifteurs pour attester de l'objectivité de cette pratique. Il semble donc intéressant de se demander si le shifting a, ou non, des bases scientifiques solides.

Trois hypothèses émergent de nos lectures :

1. Nous aurions accès à travers un shifting bien réalisé à l'infinité des mondes parallèles de l'univers.
2. Le shifting, dans ce cas plutôt utilisé sous le terme de voyage mental, serait une forme de détachement de la réalité, cognitivement explicable, un phénomène d'imagination et de concentration de l'attention vers le monde cognitif « intérieur ».
3. Une hypothèse qui nous a été suggérée par M. Monvoisin : Ce phénomène serait un nouveau nom à la mode attribué à un concept plus ancien, le rêve lucide.

Hypothèses

Première hypothèse : Le shifting et le Multivers.

Nous allons donc dans un premier temps nous pencher sur la théorie selon laquelle le shifting se baserait sur le multivers.

Le multivers n'est pas une théorie, c'est une conséquence de théorie (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026). Il existe un grand nombre de théories dont le multivers découle. Nous pouvons par exemple, citer celle qui dit que la taille de l'horizon cosmologique est finie, la superficie de ce qui nous est accessible n'est qu'un tout petit bout de ce qui existe (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026). Il existe aussi l'idée de la gravité quantique : au lieu d'un big bang il pourrait y avoir eu un big bounce, dont la conséquence serait un multivers temporel, non pas spatial, qui causerait d'autres univers, avant, et non ailleurs (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026). La théorie des cordes elle aussi prédit un multivers, ce qui changerait alors d'un univers à un autre ne serait pas seulement les événements mais aussi les lois physiques : nous nous demandons souvent pourquoi les lois de la physique sont aussi adaptées à la vie, nous pouvons émettre l'hypothèse que les univers où les lois de la physique ne sont pas adaptées, personne n'est là pour le voir (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026).

Dans le cadre de cette recherche nous nous focaliserons sur le multivers issu des théories de mécanique quantique de Hugh Everett, en effet, c'est un précurseur et il correspond beaucoup à ce que les shifteurs décrivent. La théorie d'Everett se base sur le refus de la théorie de l'effondrement (J. A. Barrett, 2012 p5). La théorie de l'effondrement est basée sur deux principes : avant une mesure, les systèmes physiques évoluent de manière déterministe et linéaire, et pendant la mesure, de manière non linéaire et aléatoire à cause d'un effondrement (J. A. Barrett, 2012 p5). C'est à dire qu'au moment d'un choix de dessert, par exemple, il existe plusieurs possibilités différentes dû au large choix de desserts, néanmoins, une fois le choix fait, un seul état persiste et c'est celui du dessert que l'on a choisi. L'« effondrement » correspond donc à ce passage de plusieurs états différents à un seul possible. Everett propose une approche appelée "mécanique ondulatoire pure" fondée sur une fonction universelle décrivant une superposition de tous les états possibles. Cette fonction d'onde évolue de manière continue, linéaire et déterministe, sans faire intervenir d'effondrement (J. A. Barrett, 2012, p. 6). Ainsi, selon l'interprétation d'Everett, toutes les possibilités de desserts persistent, même après le choix, mais dans des univers parallèles. Ce que décrit Everett a un sens mathématique raisonnable et élégant. (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026). De plus, ce n'est pas impossible à prouver : il faudrait trouver une situation où la théorie d'Everett et la théorie de l'effondrement mènent à des prédictions différentes (A. Barrau, 2015). Par exemple, si nous prenons la formation de l'univers : différentes interprétations quantiques mènent à un nombre différent d'observateurs de cet univers car il y aurait des univers plus

ou moins propices à la vie (A. Barrau, 2015). Donc, selon la théorie d'Everett, l'univers qu'on observe, étant adapté à la vie, est juste plus probable que les univers qui nous semblent "improbables" car il y a plus d'observateurs pour le voir. La théorie de l'effondrement, quant à elle, prédit que les autres possibilités d'univers sont tout autant probable mais n'ont pas de réalité matérielle (A. Barrau, 2015). Si nous remplaçons la création de l'univers par un tirage de boules dans un sac : nous avons un million de boules noires et une seule boule blanche dans le sac, la boule blanche étant l'univers où nous vivons. D'après la théorie de l'effondrement, toutes les boules sont pareilles, alors que d'après la théorie d'Everett, quelque chose "favorise" la boule blanche (elle est par exemple plus facile à attraper). Ainsi, les deux interprétations ne prédisent pas le même résultat : pour Everett la boule blanche sera tirée tandis que pour la théorie d'effondrement il y a un million de fois plus de chances que ce soit une boule noire (A. Barrau, 2015).

Selon ce que rapportent, en moyenne, les shifteurs, nous pourrions donc choisir une réalité parallèle dans laquelle déplacer notre conscience pour shifter. Le nombre infini d'univers possibles suggère que des mondes comme ceux de Harry Potter ou de tout autre série télévisée existent, et que par extension, une version tout à fait similaire de vous à ce moment même existe là-bas, vivant une vie totalement différente. Le but est alors de prendre conscience que l'on existe dans x ou y réalité, et de déplacer notre conscience là-bas. La pratique est d'ailleurs décrite comme cela dans la communauté, les seules limites étant notre imagination. L'expérience vécue dans la réalité alternative, aussi appelée réalité désirée, ou *desired reality* (DR) en anglais, serait la même au niveau sensoriel que celle vécue dans la vie de tous les jours.

Cependant, même si le multivers est une interprétation raisonnable de mécanique quantique, être capable de se déplacer d'univers en univers est impossible. Par définition, si nous parvenons à nous déplacer dans un « autre » univers, celui-ci fait partie du nôtre (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026). Lors d'un choix, toutes les possibilités persistent dans des univers parallèles, mais ces univers restent complètement indépendants et inaccessibles. Penser que nous pouvons voyager dans un univers parallèle serait une aberration scientifique. L'idée d'associer le multivers aux processus cognitifs peut avoir un sens, lorsque nous prenons une décision mentalement, par exemple, nous pouvons engendrer une forme d'effondrement qui relève d'un processus quantique, mais les univers parallèles restent, encore une fois, indépendants (A. Barrau, communication personnelle, 21 avril 2026).

Cette hypothèse, d'après les points évoqués plus haut, ne s'impose pas théoriquement parlant.

Deuxième hypothèse : Le shifting, un voyage mental.

La deuxième partie de la communauté, elle, éveille plus notre intérêt, puisqu'elle se base sur la conscience humaine. Ce qui pourrait nous permettre, contrairement à

l'autre courant, de trouver une explication scientifique, et in fine de tester l'existence du phénomène qu'on qualifierait de "voyage mental".

Selon Bhattacharjee et al. (2025), le voyage mental prend sa source dans nos connaissances préalables. Nous utilisons notre mémoire pour, de manière volontaire ou spontanée, « explorer » un espace, des sensations et/ou des impressions « imaginaires ». En termes neurologiques, l'équipe du collectif CARMEN (communauté de spécialistes des sciences humaines et sociales, cognitives, médicales, biologiques et de modélisations, qui s'intéressent à la conscience, l'attention et aux représentations mentales) mentionne des régions cérébrales différentes dédiées, d'une part, à l'orientation de l'attention vers le monde et les stimuli extérieurs, et d'autre part, le « réseau du mode par défaut » (DMN) qui interviendrait dans le traitement du "monde intérieur" et donc dans le processus du voyage mental (Bhattacharjee et al., 2025). Bastin professeure de psychologie spécialisée en neurosciences et directrice de recherches FNRS (2018) rapporte dans son article de synthèse la découverte d'un réseau cérébral qui s'activerait particulièrement lorsque nous n'avons pas d'activité « extérieure », pour reprendre l'exemple de l'article : « lorsque nous sommes dans le train sans ordinateur, livre ou autre occupation ». Les zones du cerveau qui sont identifiées comme intervenant systématiquement dans ce réseau sont selon Bastin (2018) : "le cortex cingulaire postérieur, le précuneus, le cortex préfrontal médian ventral et dorsal, et le cortex pariétal inférieur incluant la jonction temporo pariétale". Bhattacharjee et al. (2025) citent quant à eux "le cortex préfrontal médial dorsal, le cortex cingulaire postérieur et précuneus, et le gyrus angulaire bilatéral." Ces zones ont principalement été mises en évidence à l'aide d'IRM fonctionnelles pendant lesquelles les patients n'avaient aucune tâche spécifique à effectuer (Bastin, 2018). Lors de notre entretien, Laurent Vercueil neurologue au CHU de Grenoble et chercheur à l'Inserm (communication personnelle, 23 avril 2026) mentionne l'intervention de l'hippocampe dans la mémoire, tout particulièrement celles des lieux, il nous fait part d'une expérience, citée plus loin, au sujet du voyage mental chez les rats. Dans celle-ci, les rats sujets de l'expérience ont été placés sur une boule détectant leurs mouvements, celle-ci était entourée d'un cône servant d'écran de projection d'un labyrinthe virtuel. Des électrodes étaient implantées directement sur l'hippocampe des sujets, l'activité de celle-ci était mesurée et enregistrée en continu. La projection du labyrinthe évoluait de manière correspondante aux mouvements de l'animal, ainsi lorsqu'il atteignait dans cet environnement virtuel l'objectif fixé par les chercheurs, il recevait via un dispositif une récompense alimentaire. Cette partie de l'expérience fut répétée de nombreuses fois, afin de faire correspondre l'activité hippocampique de l'animal à un point dans le labyrinthe de localité x,y. Une fois la correspondance entre activité hippocampique et localisation établie, la connexion entre la boule sur laquelle se trouvait l'animal et le projecteur fut coupée. Grâce aux données collectées précédemment, on décode dans cette seconde partie de l'expérience l'activité hippocampique de l'animal en temps réel et la transcrit directement en une localité x,y qui détermine l'affichage du vidéoprojecteur. Les animaux réussissaient alors à s'orienter et à se déplacer dans le labyrinthe "via la pensée" pour obtenir leurs récompenses (description faite à partir du film d'expérience de Lai et al., 2023). Une autre des zones cérébrales dont nous avons discuté est le précuneus ou cortex pariétal interne, celui-ci jouerait un rôle dans le processus de méta-cognition ou insight en anglais, c'est-à-dire le fait de penser à propos de sa pensée (L. Vercueil, communication personnelle, 23 avril 2026). Laurent Vercueil (2025) parle d'un "désengagement du réel" nécessaire à l'expérience du shifting, il y ajoute l'importance de parvenir à "suspendre son incrédulité", un processus qui semblerait intervenir naturellement lors de notre sommeil dans le procédé d'appréhension instantané de nos rêves qui nous semblent alors réalistes malgré leurs invraisemblances. Selon l'article le cortex orbitofrontal et le gyrus cingulaire antérieur sont les zones actives dans le traitement de la vraisemblance. Atteindre cet état de crédulité serait donc corrélé avec une

faible stimulation de ces systèmes cérébraux. D.A. Gusnard et al. (2001) soutiennent l'hypothèse d'un lien entre l'activation du cortex préfrontal médian et les activités d'autoréférence et d'introspection. Ils mentionnent par ailleurs plusieurs expériences dont les résultats tendraient à relier l'activation de ce réseau cérébral avec des pensées dites "indépendantes de tout stimulus" ce qui correspondrait à notre hypothèse de voyage mental. Bastin (2018) évoque dans son article l'idée selon laquelle le point commun de toutes les activités pour lesquelles interviennent ces zones du cerveau serait le besoin de "se projeter mentalement dans une situation autre que la réalité qui les entoure". Cette phrase rappelle ici notre sujet, si le shifting est une projection mentale poussée impliquant un détachement de la réalité qui entoure l'individu, nous trouvons ici un moyen de mesure scientifique de ce phénomène. Nous n'avons pas trouvé dans la littérature scientifique de compte-rendu d'expériences utilisant les méthodes de neuroimagerie sur un individu pendant la pratique du shifting, cependant, le collectif CARMEN cite une expérience menée par l'équipe de C. Lai mesurant via des électrodes l'activité cérébrale de rats. Ils concluent, face à la capacité de projection mentale des sujets détectée lors de la dernière étape de l'expérience, à une forme de voyage mental (Bhattacharjee et al., 2025).

Le shifting serait alors un voyage mental au sein de notre propre cerveau, grâce à nos capacités de se détacher des stimuli envoyés par notre monde physique. Cette hypothèse du shifting nous semble donc bien plus valable scientifiquement que la précédente, car elle se base sur des mécanismes cognitifs mesurables.

Troisième hypothèse : Le shifting, un rêve lucide.

L'hypothèse que le shifting est un nouveau nom donné au rêve lucide est très populaire. En effet, beaucoup de personnes, quand on parle de shifting, y voient une sorte de rêve lucide.

Un rêve lucide est, par définition, "un état onirique caractérisé par le fait que le rêveur a conscience d'être en train de rêver et est capable de contrôler volontairement le contenu de son rêve" (Holzinger & Mayer, 2020). Cette définition est acceptée par la majorité des chercheurs car elle recouvre de manière simple le concept de rêve lucide, mais d'autres critères ont été ajoutés par la suite. Nous prendrons pour référence les sept critères de Holzinger (2014, cité par Holzinger & Mayer, 2020) : Conscience de l'orientation (spatiale), conscience de la capacité de choix, conscience de la concentration (intense), conscience de l'identité (le "je"), conscience de l'environnement onirique, conscience de la signification du rêve et conscience de la mémoire. Les deux premiers critères seraient considérés comme essentiels pour qu'un rêve soit lucide, si seulement l'un des deux est respecté alors on parle de rêve pré-lucide.

Les sept critères ont chacun un nombre d'études analysant les activations cérébrales pendant le rêve et le rêve lucide allant dans leur sens. En effet, on retrouve une activation du sillon temporal supérieur droit lors d'un rêve impliquant le mouvement, cette zone intervenant dans le mouvement et sa perception (Holzinger & Mayer, 2020). Différentes zones cérébrales liées à la métacognition (le fait de pouvoir avoir une réflexion sur ses propres pensées) ont été observées comme plus actives lors d'un rêve lucide. Les zones telles que le cortex préfrontal dorsolatéral droit et gauche ont vu leur concentration en oxyhémoglobine augmenter lors de la pratique d'une tâche nécessitant une concentration très soutenue, phénomène qui a aussi été observé lors de rêves lucides. Le lobe pariétal

gauche était également plus actif pendant le rêve lucide, cette zone du cerveau étant associée à la conscience de soi (Holzinger & Mayer, 2020). Le réseau par défaut et le réseau d'attention dorsal semblent, quant à eux, s'activer tous les deux lors d'un rêve lucide, expliquant la conscience de l'environnement. La capacité de donner sens à son rêve lorsqu'il est lucide peut être lié à une activation générale du lobe frontal, très actif lors d'un rêve lucide. Enfin, la capacité de se souvenir de ses anciens rêves lucides est permise par une activation de la mémoire de travail, qui, lors d'un rêve non lucide ne s'active que très peu (Holzinger & Mayer, 2020).

Les différentes parties du cerveau et leur utilité qui ont été évoquées plus haut sont synthétisées dans l'annexe numéro deux.

Toutes ces mesures sur le cerveau lorsqu'une personne est dans un état de rêve lucide nous montrent que le niveau de ressemblance entre le rêve et la réalité peut être très élevé. Si le ressenti durant le rêve lucide se rapproche du ressenti du monde réel, alors le shifting pourrait bien être une forme de rêve lucide sophistiqué.

De plus, il semblerait que le rêve lucide peut être appris, de par la très grande plasticité de notre cerveau (Holzinger & Mayer, 2020). La recherche pourrait un jour nous aider à savoir à quel point il est facile ou difficile d'apprendre à faire des rêves lucides. Cette idée de compétence que nous pouvons consolider nous ramène encore au shifting qui, selon la communauté peut aussi être appris.

Différentes méthodes ont été documentées pour initier un rêve lucide. Nous allons nous concentrer dans celles de Strumbrus et coll. 2012 (cité par Adventure-Heart, 2020) qui ont organisé les techniques en trois grandes catégories. La première catégorie est la catégorie des techniques cognitives, ce sont des exercices mentaux qui pourraient augmenter la probabilité d'apparition de rêves lucides. Parmi les techniques cognitives on distingue deux autres catégories de techniques pour induire le rêve lucide. Le test de réalité (RT) (Tholey, 1983, LaBerge et Rheingold, 1991, cité par Adventure-Heart, 2020) consiste à observer notre environnement et réaliser un test, tout au long de la journée, qui nous permettrait de faire la différence entre l'éveil et le rêve. Cette théorie se base sur le fait que, le comportement ayant été émis tout au long de la journée, il y aurait une chance qu'il soit aussi émis durant le rêve. Ensuite il y a l'induction mnémorique (MILD), il faudrait se répéter cette phrase, ou un équivalent, "La prochaine fois que je rêve, je me souviendrai que je rêve", lors d'un réveil volontaire après plusieurs heures de sommeil, afin de se rappeler que l'on rêve lors du prochain endormissement.

La deuxième grande catégorie de techniques est la technique de stimulation externe. Nous pourrions nous présenter un stimulus tel qu'une lumière clignotante pendant le sommeil paradoxal, servant d'indice pour déclencher la lucidité dans les rêves.

Enfin, il existe des techniques diverses qui impliquent l'utilisation de médicaments ou suppléments induisant des rêves lucides (LaBerge, 2004, voir aussi Yuschak, 2006, cité par Adventure-Heart, 2020). Il est important de noter que Stumbrys et al. (2012, cité par Adventure-Heart, 2020) ont évalué les études testant ces méthodes comme peu fiables.

Ces techniques ont un lien direct avec le shifting qui utilise des méthodes similaires. Cependant, il semble aussi intéressant de noter que certaines méthodes induisant le shifting utilisent le rêve lucide comme "portail" pour shifter.

L'hypothèse que le shifting serait en fait un rêve lucide pourrait être valable scientifiquement, puisque le rêve lucide, si bien réalisé, peut donner une impression de réel à la personne qui le réalise, se conformant donc à l'expérience rapportée par la

communauté des shifteurs. Cependant, reste la différence d'état non négligeable entre l'état éveillé lors du shifting et endormi durant un rêve lucide, mentionné par Laurent Vercueil au cours de notre interview du 23 avril 2026, qui tend à infirmer cette hypothèse. De plus, on parle de lucidité dans le rêve lucide et à l'inverse d'une forme de crédulité nécessaire au shifting.

Méthode

Pour débiter nos recherches sur la véracité scientifique du shifting nous avons tenté de l'aborder sous plusieurs angles. La lecture de l'article « *Reality Shifting and the Case for Spiritual Science* » écrit par Emma St-Lawrence en 2015 et publié dans *Journal of Religion and Science* ne nous a pas éclairées sur les fondements scientifiques de la pratique mais nous a renseignées sur les différentes approches populaires du shifting ainsi que sur ses origines. La page Wikipédia Française ([https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Shifting_\(voyage_mental\)&oldid=225630482](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Shifting_(voyage_mental)&oldid=225630482)) quant à elle, nous a permis de cerner plus précisément le sujet en y associant le terme de voyage mental, avec ce nouveau mot clef, nous avons pu trouver sur le site beluga UGA l'article "*Les territoires mouvants du voyage mental*" écrit par Manik Bhattacharjee et al. en 2025 et publié dans la revue médecine/sciences (en anglais : « *the shifting territories of mental travel* »). Nous nous sommes alors intéressées aux travaux de M. L. Vercueil, cité dans la page wikipédia et co-auteur de l'article précédent. L'étude de son article "*Le « shifting » : comment la science décrypte ce phénomène de voyage mental prisé des ados*" publié sur le site "The Conversation" en 2025 nous a permis de comprendre un peu plus les fondements réels et scientifiquement vérifiables du shifting, tout en nous donnant des pistes d'approfondissement en psychologie cognitive et en neurologie. La mention d'un réseau neuronal du mode par défaut impliqué dans le voyage mental par Bhattacharjee et al. (2025) nous a amenées à la découverte de l'article "*Le réseau cérébral par défaut : un repos qui n'en est pas un*" (C. Bastin, 2018). Nous avons ainsi pu comparer les zones du cerveau décrites dans les deux articles comme intervenant dans ce réseau par défaut et pu confirmer une cohérence entre les deux discours. Ce dernier article fait lien avec les travaux de Marcus Raichle cité par Laurent Vercueil dans son article de 2025 publié par The conversation, nous nous y sommes donc intéressées à notre tour et avons débuté la lecture de l'article "*Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function*" publié en 2001 par The National Academy of Sciences ; article dont nous avons rapporté peu d'information dû à sa complexité et son objet non directement lié à notre sujet, mais qui pourrait être intéressant pour la mise en place d'expériences sur le shifting avec neuroimagerie. Les descriptions de l'expérience de Lai et ses collaborateurs étant difficiles pour nous à comprendre en détail dans les articles du collectif CARMEN (2025) et de Laurent Vercueil (2025), nous avons recherché plus d'informations sur celle-ci et avons pu trouver une vidéo explicative issue directement de la recherche initiale ; vous trouverez le lien pour la consulter en bibliographie. Nous avons par ailleurs contacté le Dr. Vercueil neurologue au CHU de Grenoble et chercheur à l'institut des Neurosciences avec qui nous avons pu obtenir un entretien le 23 avril 2026 et échanger largement sur le sujet passionnant qu'est la cognition humaine. Nous nous sommes ensuite penchées sur une théorie du shifting qui se baserait sur le multivers et donc sur une capacité de pouvoir déplacer sa conscience dans un autre univers pour shifter. Nous avons trouvé cette théorie dans l'article de Emma St-Lawrence mentionné plus tôt. De cet article nous avons dégagé le mot clef "many worlds hypothesis" qui nous a permis de trouver l'article "The Many-Worlds Theory, Explained" de John Gribbin paru en 2020. C'est un article de vulgarisation, en le complétant avec la page wikipédia anglaise

de la “collapse theory of the wave function” (consultée en avril 2025) nous avons pu comprendre les grandes lignes théoriques qui entourent le multivers. Néanmoins, pour pouvoir mieux expliquer en détail nous avons poursuivi nos recherches afin de trouver des sources plus solides. Nous avons gardé le même mot clef et avons trouvé l'article “*The Many-Worlds Interpretation of Quantum Mechanics*” de Lev Vaidman. Il existe beaucoup d'hypothèses concernant le multivers, de cet article nous avons conclu que dans le cadre de notre recherche il serait plus pertinent de nous concentrer sur la théorie de Hugh Everett qui est l'une des plus reconnues. Nous avons donc affiné notre recherche en gardant le même mot clef mais en ajoutant Hugh Everett et nous avons trouvé “*The Everett Interpretation of Quantum Mechanics*” de J. A. Barrett et Peter Byrne. Avec cette ressource nous avons finalement compris et pu expliquer la théorie d'Everett et à quoi elle s'oppose. Nous avons d'abord conclu que cette théorie du shifting se basait sur un concept flou et pas testable et que donc celle-ci ne pouvait être confirmée ou infirmée. Mais nous avons eu l'opportunité de poser des questions à l'astrophysicien et philosophe français, Aurélien Barrau. Cette entrevue nous a apporté un nouveau regard sur cette hypothèse. En effet, la théorie d'Everett pourrait être testable mais ça ne veut pas dire qu'on pourrait aussi confirmer l'hypothèse que le shifting se baserait sur le multivers. Il semble toujours physiquement impossible de pouvoir se déplacer d'univers en univers. Enfin pour ce qui est du lien entre rêve lucide et Shifting nous avons commencé par étudier la page wikipédia “rêve lucide” en vue de trouver des mots clefs et des pistes de littérature scientifique. Ici le terme de WILD (wake initiated lucid dream) une forme de rêves lucides qui seraient initiés pendant un état d'éveil, a suscité notre intérêt et nous avons poussé nos recherches sur le site de Beluga UGA. Nous y avons trouvé l'article « *Findings From the International Lucid Dream Induction Study* » écrit par Adventure-Heart (2020), qui nous a interpellées par la mention de nombreuses études sur le rêve lucide ayant une mauvaise validité externe ainsi qu'une qualité méthodologique faible. Dans notre tentative d'étudier les similitudes et les différences entre shifting et rêve lucide nous avons entrepris d'approfondir les aspects cognitifs en jeu dans la pratique du rêve lucide. C'est ainsi que nous avons trouvé l'article “*Structural differences between non-lucid dreams, lucid dreams and out-of-body experience reports assessed by graph analysis*” qui lui même nous a amenées à travers ses citations à “*Lucid Dreaming Brain Network Based on Tholey's 7 Klartraum Criteria*”. Cette dernière source étant plus primaire nous avons décidé de concentrer notre attention dessus et avons pu en tirer de nombreuses informations sur les zones cérébrales activées au cours des rêves lucides et des rêves non lucides. Nous aurions aimé suivre une autre piste citée dans ce dernier article mais “*Encyclopedia of Sleep and Dreaming*” de M. A. Carskadon (1995), s'est avéré être un livre de 700 pages non disponible à la Bibliothèque universitaire, nous nous en sommes donc arrêtées là. Les hypothèses précédentes n'ayant pas été explorées auparavant par d'anciens étudiants, c'est pour cette dernière théorie que nous nous sommes penchées sur les dossiers des années passées. Nous en avons trouvé neuf traitant du sujet du rêve lucide. Leurs numéros sont les suivants : 21.47, 22.54, 24.20, 24.21, 24.22, 26.35, 27.24, 36.04 et 37.23. L'un des points communs de tous ces dossiers est la mention du psychophysiologiste américain Stephen LaBerge. Nous avons nous-mêmes rapidement trouvé son nom relié à l'étude des rêves lucides lors de nos recherches. Cependant, c'est la mention dans le dossier 21.47 du cortex préfrontal antérieur comme actif dans le processus de rêve lucide qui nous a le plus intéressées, puisque que c'est un point

tangible à partir duquel il nous est possible de faire une comparaison avec les informations concernant les zones du système nerveux qui seraient stimulées lors du voyage mental.

Conclusion

Le terme de Shifting englobe de nombreuses conceptions différentes. L'hypothèse première qui est certainement la plus populaire et la plus médiatisée implique des notions de physique quantique qui pourraient soutenir l'existence du multivers, mais qui implique que les multiples univers soient complètement séparés entre eux, ce qui invalide la théorie selon laquelle il serait possible de passer de l'un à l'autre. En effet par définition, il n'existe aucune connexion entre deux univers. Par ailleurs, les bases de cette hypothèse se basent sur des témoignages, ce qui ne nous permet pas d'en tirer des fondements scientifiques. L'approche du shifting comme voyage mental nous apporte quant à elle des méthodes de mesures neurologiques du phénomène qui sont scientifiquement validées, celles-ci peuvent être utilisées dans de futures recherches afin d'étudier précisément l'activité du cerveau pendant l'état de shifting. Pour finir nous retrouvons des points communs entre la pratique du shifting et du rêve lucide dans les méthodes préparatoires ainsi qu'au sujet des zones cérébrales activées, mais une différence fondamentale au niveau de l'état dans lequel se trouvent les individus lorsque les processus interviennent. Nous concluons donc que la conception commune du shifting est fortement teinté par sa popularité sur les réseaux sociaux, mais que lorsqu'on observe la pratique à travers les neurosciences, il existe bien des fondements scientifiques solides expliquant les processus cognitifs à l'oeuvre et la différenciant du rêve lucide.

Remerciements

Un grand merci à Nicole Montmayeul pour avoir pris le temps de relire et de corriger notre travail deux fois.

Merci également à Laurent Vercueil de nous avoir donné de son temps afin de répondre à nos questions, et de nous avoir aidé à éclaircir certains concepts flous autour du shifting.

Un merci à Aurélien Barrau, qui, lui aussi, a donné de son temps pour s'assurer de la véracité de notre travail et nous éclairer sur la physique quantique et le multivers.

Enfin, un grand merci à Richard Monvoisin de nous avoir aiguillé dans notre recherche, ainsi que de nous avoir donné des pistes d'experts à contacter.

Pour aller plus loin

Liste non exhaustive de questions à explorer :

- Le shifting, favorise t-il la dissociation ? En est-il une forme?
- Certains individus sont-ils plus sujet à shifter sans en avoir l'intention? (Ex : Trouble de l'attention, trouble de rêverie compulsive...)
- Le shifting serait-il une discipline récente ?
- Dans quelle mesure la performance artistique des artistes qui s'immergent dans leur création se rapproche du shifting ?
- L'immersion dans une lecture est-t-elle une forme de shifting ?
- Le rêve lucide peut-il favoriser le shifting et inversement ?

Liste non exhaustive de points à creuser :

- Une grande partie de la communauté des shifteurs prend pour preuve un document de la CIA rendu public en 2003, mais écrit en 1983, Analysis and assessment of the gateway process (Document d'origine : <https://www.cia.gov/readingroom/docs/cia-rdp96-00788r001700210016-5.pdf> Version plus agréable à lire : <https://www.clearhat.org/public/analysis-and-assessment-of-the-gateway-process-4mb.pdf>), quelle est sa validité scientifique ? Y a-t-il des articles scientifiques qui ont répliqué les expériences menées ?
- Certains shifteurs parlent de traces anciennes de shifting (Voir, par exemple : <https://vm.tiktok.com/ZNRqDJ6gv/>), ont-elles vraiment existé ? Qu'elles sont-elles ? Quelles sources ?
- Quelles autres preuves sont amenées par la communauté ? Quelles sont leurs sources ? Leur validité ?
- Certaines personnes disent avoir menti quant à l'existence du shifting lors de son explosion en 2020 (Voir, par exemple : <https://vm.tiktok.com/ZNRbCEJjY/>), quelle est la proportion de ces personnes dans la communauté ? Quels sont les impacts sur le shifting et les informations circulant à son sujet ? Quels dangers liés à la désinformation ?
- Podcast de france culture au sujet du shifting, à creuser : https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre/au-pays-des-ados-shifteurs-5817295?at_campaign=Facebook&at_medium=Social_media

Bibliographie

- Adventure-Heart, D. J. (2020). Findings From the International Lucid Dream Induction Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01746>
- Barrau, A. (s. d.). *Peut-on tester les univers parallèles ?* CNRS Le journal. Consulté 21 avril 2026, à l'adresse <https://lejournal.cnrs.fr/billets/peut-tester-les-univers-paralleles>
- Barrett, J. A. (2012). *The Everett Interpretation of Quantum Mechanics : Collected Works 1955-1980 with Commentary*. Princeton University Press. <https://unr-ra-scholarvox-com.sid2nomade-2.grenet.fr/book/88838087>
- Bastin, C. (2018). Le réseau cérébral par défaut : Un repos qui n'en est pas un. *Revue de neuropsychologie*, 10(3), 232. <https://doi.org/10.3917/rne.103.0232>
- Carskadon, M. A. (Ed.). (1993). *Encyclopedia of sleep and dreaming* (p. xxx, 703). Macmillan Publishing Co, Inc.
- Collectif CARMEN (Conscience, Attention et Représentation Mentale), Bhattacharjee, M., Christen, T., Delon-Martin, C., Dojat, M., Hugues, E., Goldberg, Y., Graff, C., Laurençon, A., Oujamaa, L., Pernet-Gallay, K., & Vercueil, L. (2025). Les territoires mouvants du voyage mental. *médecine/sciences*, 41(3), 239-245. <https://doi.org/10.1051/medsci/2025022>
- Gallo, F. T., Spiouzas, I., Herrero, N. L., Godoy, D., Tommasel, A., Gasca-Rolin, M., Ramele, R., Gleiser, P. M., & Forcato, C. (2023). Structural differences between non-lucid dreams, lucid dreams and out-of-body experience reports assessed by graph analysis. *Scientific Reports*, 13, 19579. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46817-2>
- Gribbin, J. (2020, mai 20). The Many-Worlds Theory, Explained. *The MIT Press Reader*. <https://thereader.mitpress.mit.edu/the-many-worlds-theory/>
- Gusnard, D. A., Akbudak, E., Shulman, G. L., & Raichle, M. E. (2001). Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity : Relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(7), 4259-4264. <https://doi.org/10.1073/pnas.071043098>
- Holzinger, B., & Mayer, L. (2020). Lucid Dreaming Brain Network Based on Tholey's 7 Klartraum Criteria. *Frontiers in Psychology*, 11, 1885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01885>

Lawrence, E. S. (2025). Reality Shifting and the Case for Spiritual Science. *Zygon: Journal of Religion and Science*, 60(1). <https://doi.org/10.16995/zygon.11516>

Lai, C., Tanaka, S., Harris, T. D. & Lee A. K. (2023) *sciadv.adh5206_movie_s1*. *Science* 382,566-573(2023). <https://www.science.org/doi/10.1126/science.adh5206>

Rêve lucide. (2025). In *Wikipédia*, consulté le 08/04/2026. https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=R%C3%AAve_lucide&oldid=228913593

Shifting (voyage mental). (2025). In *Wikipédia*, consulté le 07/02/2026.

[https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Shifting_\(voyage_mental\)&oldid=225630482](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Shifting_(voyage_mental)&oldid=225630482)

Vaidman, L. (Éd.). (2024). *The Many-Worlds Interpretation of Quantum Mechanics*. MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/books978-3-7258-1070-3>

Vercueil, L. (2025, avril 2). *Le « shifting » : Comment la science décrypte ce phénomène de voyage mental prisé des ados*. *The Conversation*. <https://doi.org/10.64628/AAK.uumtuxqj7>

Wave function collapse. (2026). In *Wikipedia*, consulté en avril 2026.

https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Wave_function_collapse&oldid=1331338895

De plus, nous avons utilisé les dossiers suivants :

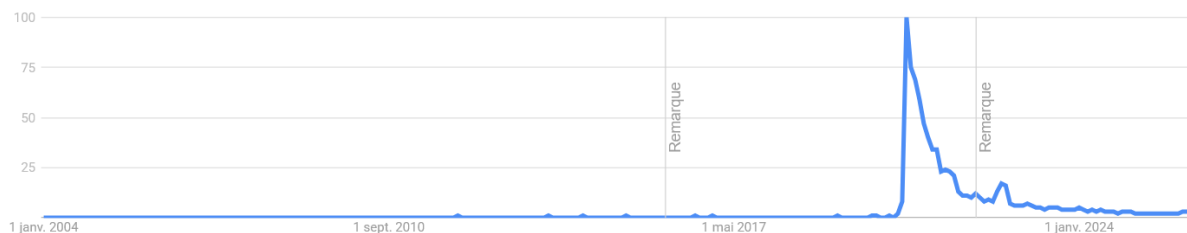
- Pour le rêve lucide : 21.47, 22.54, 24.20, 24.21, 24.22, 26.35, 27.24, 36.04 et 37.23.
- Pour nous donner une idée de la mise en page, de la structure et des attentes générales pour rendre un bon dossier : 41.07 et 39.17.

Annexes

Évolution de l'intérêt pour cette recherche

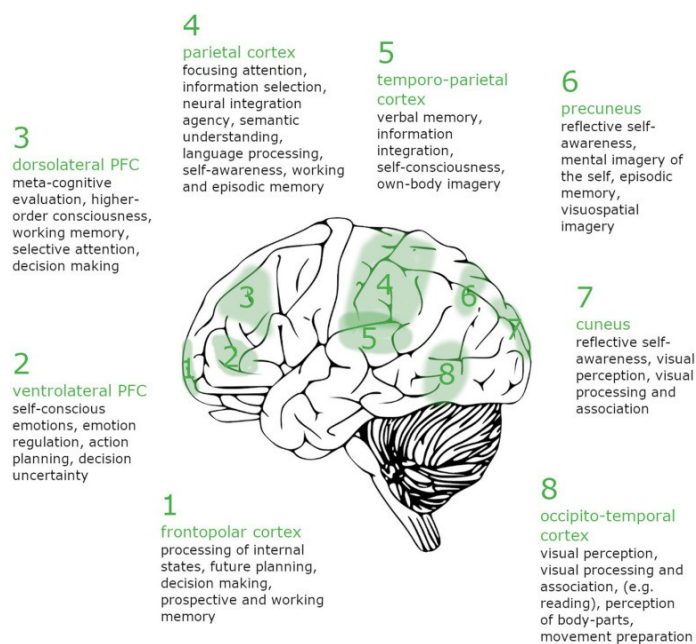


Les résultats reflètent la proportion de recherches portant sur un mot clé donné dans une région et pour une période spécifiques, par rapport à la région où le taux d'utilisation de ce mot clé est le plus élevé (valeur de 100). Ainsi, une valeur de 50 signifie que le mot clé a été utilisé moitié moins souvent dans la région concernée, et une valeur de 0 signifie que les données pour ce mot clé sont insuffisantes.



Google Trends. (s. d.). Google Trends. Consulté le 16 avril 2026, à l'adresse :

<https://trends.google.fr/trends/explore?date=all&q=shifting%20realities&hl=fr>



Holzinger, B., & Mayer, L. (2020). Lucid Dreaming Brain Network Based on Tholey's 7 Klartraum

Criteria. *Frontiers in Psychology*, 11, 1885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01885>

Modifications apportées à la page Wikipédia :

- [\(actu | diff\)](#) © 20 avril 2026 à 16:49 ~2026-24142-96 (discuter) . . (23 951 octets) (+447) . . (Ajout du site Reddit qui a eu son importance, et ajout d'un exemple pour illustrer le pic d'intérêt pour le sujet.) (annuler) (Balises : Éditeur visuel, Vérification de modification (références) affichées)

• (actu | diff) 20 avril 2026 à 17:04 ~2026-24142-96 (discuter) . . (24 247 octets) (+729) . . (Technique d'auto-induction du voyage mental)
(annuler) (Balise : Éditeur visuel)

• (actu | diff) 20 avril 2026 à 17:09 ~2026-24142-96 (discuter) . . (25 465 octets) (+1 219) . . (ajout du
rêve lucide comme éventuel équivalent au shifting) (annuler) (Balise : Éditeur visuel)