

## **Introduction pour « Des Nouvelles de l’Au-delà » de Bill et Judy Guggenheim**

Vous est-il déjà arrivé de sentir la présence d'un proche décédé ? De l'entendre ? De le voir au pied de votre lit, la nuit ? De sentir une odeur qui le caractérise annonçant sa présence ? De communiquer avec lui pendant le sommeil ? Non pas dans un rêve ordinaire mais dans un tête-à-tête net et cohérent qui paraît parfaitement réel ?

Si tel est le cas, vous n'êtes pas seuls à avoir vécu un tel événement, marquant, réconfortant, souvent joyeux... vous êtes des milliers, voire des millions !

Et pourtant, ce phénomène n'a pratiquement pas été documenté dans les pays francophones. Dans d'autres pays du globe par contre, et particulièrement dans les pays anglophones, les contacts avec les défunts sont relativement bien connus du grand public grâce notamment au travail pionnier de Judy et Bill Guggenheim. Ils ont le grand mérite d'avoir fait connaître ce phénomène. Leur enquête menée sur sept ans a abouti à la publication du best-seller *Hello from Heaven ! ("Des Nouvelles de l’Au-delà")* dont vous tenez la traduction française entre les mains et qui a paru à ce jour dans plus de 15 langues. Le succès de cet ouvrage révèle l'intérêt du grand public pour ce phénomène que beaucoup considèrent comme réel, bien qu'il ne puisse être vérifié scientifiquement à l'heure actuelle. Par les nombreux talk-shows et autres événements médiatiques auxquels Judy et Bill Guggenheim ont été invités aux Etats-Unis et par les ateliers qu'ils ont animés, ils ont permis à un très grand nombre de personnes qui vivent des contacts avec des défunts d'en parler ouvertement et librement, abolissant le tabou qui entourait ce phénomène.

Il est temps que les contacts *post-mortem* soient thématiques également dans les pays francophones.

*De quoi s'agit-il ?*

Dans *"Des Nouvelles de l’Au-delà"*, vous allez découvrir les descriptions de contacts que des personnes aux profils très variés disent avoir eus avec des proches décédés. Judy et Bill Guggenheim ont choisi de limiter leur enquête aux communications spontanées et directes, apparemment initiées par les défunts, sans aborder les contacts qui sont obtenus à l'initiative des vivants avec l'aide de médiums ou au moyen d'appareillages (transcommunication instrumentale ou TCI). Cette définition exclut les communications avec des entités spirituelles telles que des anges.

Un lien émotionnel fort ayant lié le défunt à la personne qui vit l'expérience semble être un dénominateur commun. Ces contacts très brefs qui durent quelques minutes, voire quelques secondes, passent par divers sens et revêtent des formes et des intensités variées. Plusieurs types de contacts peuvent se produire simultanément, une personne peut par exemple sentir la présence du défunt qui lui met une main sur l'épaule et lui parle tout en dégageant une odeur familière.

La traduction de l'expression anglaise « After-Death Communication » forgée par Judy et Bill Guggenheim a soulevé quelques interrogations et nous nous sommes finalement décidés pour le terme « Communications avec les défunts » ou CAD.

*Qu'allez-vous apprendre sur les CAD ?*

Bill et Judy Guggenheim ont conçu une classification inédite du phénomène, chacun catégorie étant illustrée par de nombreux témoignages de première main et accompagnée de quelques commentaires des auteurs. Les CAD sont racontées avec les propres mots des personnes qui les ont expérimentées, créant ainsi un tête-à-tête intime et privilégié avec le lecteur. La force de *"Des Nouvelles de l'Au-delà"* consiste dans le fait que les auteurs s'effacent au bénéfice des témoignages directs.

Les défunts semblent initier le contact pour reconforter leurs proches et pour leur adresser un ultime adieu. Ils ne se réfèrent à eux-mêmes que pour communiquer qu'ils continuent à exister, qu'ils vont bien et qu'ils sont heureux, mais ils ne décrivent ni leur nouvelle condition, ni leur nouvelle demeure.

Vous allez découvrir des témoignages pluriels, chacun avec sa tonalité et sa couleur propre, mais tous avec le même message sous-jacent : l'amour perdure au-delà de la mort.

*Quelles réactions suscitent les CAD ?*

Comment réagiriez-vous si vous viviez une CAD ? Seriez-vous effrayés ? Etonnés ? Incrédules ? Déstabilisés par le fait de vivre un événement qui paraît complètement inconcevable ?

Dans *"Des Nouvelles de l'Au-delà"* vous allez découvrir les réactions suscitées par plus de 350 communications avec les défunts. Dans leur très grande majorité, les personnes vivent cette expérience comme un événement naturel et heureux, sans effroi et avec reconnaissance. Le dernier adieu transmis par leur proche les apaise et les reconforte dans leur peine. Bien que le degré de l'impact d'une CAD soit individuel et varie selon le type de contact expérimenté, l'élément commun et décisif consiste en la confirmation subjective ou la découverte que l'être décédé semble continuer à exister dans une dimension inconnue, qu'il est heureux et qu'il veille sur son proche. Pour les endeuillés, il s'agit d'une expérience bouleversante mais heureuse dont la force est telle qu'ils ne doutent pas de son authenticité.

Dans quelques rares cas, les CAD, surtout les apparitions, peuvent effrayer certains individus. Tout en étant conscients que le défunt ne leur veut que du bien, l'étrangeté de l'événement, qui ne correspond pas à leur système de croyance, peut les amener par exemple à quitter la pièce en courant pour échapper à l'apparition. Par la suite, ils regrettent souvent leur réaction irréfléchie et souhaitent ardemment un nouveau contact.

### *Quelle influence ont les CAD sur la gestion du deuil ?*

Les contacts *post mortem* sont des expériences positives, emplies d'amour et de sollicitude, qui atténuent le chagrin des endeuillés. Ils considèrent l'événement comme réel, ajustent leur système de croyance en conséquence et trouvent un nouveau sens à la vie et à la mort. Ils interprètent les CAD comme la preuve subjective que la mort n'est qu'un passage et ne doit pas être crainte et leur peur de leur propre mort peut en être allégée. Les conseils des défunts de ne pas les pleurer trop longtemps et de poursuivre leur chemin de vie en attendant d'être réunis un jour sont d'une importance capitale pour le processus de deuil. En cela, les communications avec les défunts sont thérapeutiques par nature car elles répondent aux besoins des endeuillés et aident à accélérer le travail de deuil. Ces expériences peuvent également aider l'endeuillé à dépasser le sentiment de malchance ou d'absurdité du décès de son proche (*Si seulement il n'avait pas pris la voiture ce jour-là*). Il se sent inclus dans un ensemble qui le dépasse et qu'il ne comprend pas mais qui semble néanmoins donner un sens au drame qu'il vit. L'être cher n'est plus à ses côtés mais il semble poursuivre une existence heureuse ailleurs qui s'inscrit dans une logique supérieure. La question du sens est un élément crucial du travail de deuil.

Les CAD acquièrent toute leur signification avec le passage du temps. Louis LaGrand PhD, professeur émérite de l'Université de New York et conseiller en gestion du deuil, estime que « Le message initial n'est qu'une enveloppe extérieure pour les trésors qu'il contient. Ce n'est qu'au moment où des réponses à de nombreuses questions sont examinées [pendant le travail de deuil] que le plein potentiel, la véritable signification et le large éventail des possibilités d'utilisation de ces expériences se révèlent<sup>1</sup> ».

### *Les CAD, sont-elles réelles ?*

Nous arrivons à la question cruciale : les CAD, sont-elles réelles ou simplement des hallucinations ou des illusions provoquées par le chagrin du deuil ? En tant que spécialiste des expériences extraordinaires autour de la mort, je vous dirais que les communications avec les défunts sont des expériences très courantes mais subjectives et que l'état actuel de la recherche ne permet ni de prouver ni de réfuter leur réalité objective. Les personnes qui ont vécu une CAD par contre vous tiendront un tout autre discours, elles vous diront que la rencontre avec leur proche décédé était réelle, inexplicable certes, mais plus réelle que le fait de vous parler ! Le vécu, forcément personnel et subjectif, a une force qui dépasse la rigueur scientifique.

Allons un pas plus loin. Le départ d'un être aimé est toujours prématuré, toujours trop brusque. Même si, dans le meilleur des cas, tout a été dit, même si les derniers jours et heures ont été vécus dans la sérénité et l'acceptation de la mort proche,

---

<sup>1</sup> LaGrand, Louis (2001). *Gifts from the Unknown*. New York: Authors Choice Press, p. XVI

nous aurions toujours souhaité un supplément de temps, un surplus d'échange et de partage, c'est la nature même de l'amour qui le veut.

Serait-il donc concevable que notre inconscient nous berce de l'illusion d'un contact *post mortem* pour alléger notre peine ?

*L'hypothèse psycho-dynamique* : Les sceptiques, et parmi eux de nombreux professionnels de santé, stipulent que les CAD seraient des phénomènes auto-générés par une compensation inconsciente due au chagrin du deuil. Ils vont plus loin et estiment que le raisonnement de l'individu qui vit l'expérience serait désorganisé en conséquence du stress du deuil. Il serait passagèrement instable, confus ou émotionnellement égaré, en état de dépression et en forte demande de recevoir un signe du défunt. Les communications avec les défunts ne seraient donc rien d'autre que des illusions, des hallucinations ou des constructions mentales créées par une imagination suractivée par le chagrin du deuil.

Soit. La difficulté vient du fait que le récepteur est en général le seul à expérimenter le contact avec le défunt, par exemple à voir l'apparition du proche décédé, alors que d'autres personnes se trouvent dans la même pièce (à l'exception des cas des CAD partagées). Bruce Greyson PhD., professeur de psychiatrie et de médecine familiale, directeur de la Division of Perceptual Studies et du Département de médecine psychiatrique de l'Université de Virginie, s'exprime sur les apparitions : « Bien que le mot « hallucination » ait une connotation pathologique, on l'emploie parfois pour décrire des expériences qui ne sont pas pathologiques. L'exemple le plus répandu concerne ces soi-disant hallucinations consécutives à des deuils où 50% des veufs ou des veuves verront, entendront ou sentiront le conjoint décédé. Cela n'avance à rien de qualifier ces expériences « d'hallucinations pathologiques ». Elles ne provoquent aucune détresse, aident ceux qui les vivent et par ailleurs, elles ne sont accompagnées d'aucun autre symptôme de maladie mentale. Les personnes qui souffrent d'hallucinations pathologiques, qui voient vraiment des choses qui n'existent pas, montrent souvent — je devrais dire systématiquement — d'autres signes de maladie mentale, soit une détérioration de la personnalité, soit des changements d'humeur qui accompagnent les hallucinations, leur comportement change, elles s'embrouillent, perdent la notion du temps, ne savent pas où elles sont, montrent beaucoup de confusion en tout... Une hallucination ne survient pas dans le vide, mais dans un contexte, celui d'une détérioration mentale. Et ce n'est absolument pas ce que l'on rencontre dans les soi-disant hallucinations des personnes en deuil. Ces gens sont parfaitement normaux, excepté qu'ils voient, entendent ou sont touchés par des proches décédés. Dans ce contexte, on ne peut parler d'hallucination. Mais malheureusement on ne dispose pas d'un autre mot, sauf si on utilise le terme religieux de « vision » ou le terme paranormal d' « apparition »,

mais il n'existe pas de terme scientifique pour désigner une perception non partagée.<sup>2</sup>»

Par ailleurs, l'hypothèse psycho-dynamique ne tient pas pour deux types de CAD : les CAD avant l'annonce du décès et les CAD de protection.

*Les CAD avant l'annonce du décès* : l'individu qui vit la CAD, en état de veille ou en se réveillant la nuit, entend ou voit l'apparition d'un proche qui lui annonce avec calme et sérénité sa mort imminente (*Je viens te dire adieu, je pars maintenant*). Ces expériences, qui se produisent à l'heure exacte du décès qui a lieu à distance, précèdent l'annonce du trépas. Ces décès n'étaient souvent pas prévisibles car la personne n'était pas malade. Ces cas se produisent plus fréquemment si le lien émotionnel entre le récepteur et le défunt est particulièrement fort. Il arrive également que l'individu n'avait pas vu la personne depuis longtemps (ami d'enfance, etc.). Dans tous ces cas, la personne qui vit l'expérience n'est pas (encore) en deuil, la CAD ne peut donc être provoquée par le stress du deuil.

*Les CAD de protection* : ces expériences qui surviennent en situation de crise ont pour conséquence d'éviter un drame tel un accident, un incendie, une agression, un problème de santé non diagnostiqué, un petit enfant en danger, etc. Lorsqu'une personne est sur le point de se suicider, un proche qui peut être décédé depuis longtemps déjà semble intervenir pour l'en dissuader en lui expliquant que son problème n'est que passager et qu'une solution sera trouvée. Il s'agit souvent d'un premier contact qui survient des années, voire des dizaines d'années après le décès. L'individu qui vit l'expérience n'est clairement plus en deuil ou ne l'a jamais été (par ex. le cas d'une personne qui est visitée par un parent décédé, par exemple par un grand-père, qu'elle a peu connu puisqu'il est décédé quand elle était enfant, etc.).

Examinons maintenant une interprétation plus théorique des communications avec les défunts, liée à la nature même de la réalité. Les découvertes de la physique quantique ouvrent des horizons vertigineux et seront peut-être un jour en mesure d'expliquer les expériences extraordinaires autour de la mort, dont les CAD.

*L'hypothèse spirituelle* : dans cette perspective, les CAD seraient l'expression naturelle d'un lien entre des êtres proches qui perdurerait au-delà de la mort. C'est la physique quantique qui vient étayer l'hypothèse spirituelle, plus spécifiquement par le principe de la non-localité, c'est-à-dire le lien existant entre deux objets quantiques. Sans aller plus loin dans ces concepts extrêmement complexes, il nous suffit de savoir que « La non-localité plaide en faveur de l'existence d'une réalité située au-delà de l'homme, car au-delà de l'espace et du temps. Une réalité qui ne se réduirait pas à nous, bien qu'elle ne soit pas non plus totalement étrangère à l'apparence de notre environnement. En résumé, cette réalité n'est pas accessible à nos outils

---

<sup>2</sup> « Face à l'inexplicable » : Entretien [avec] Dr. Bruce Greyson, spécialiste de NDE. IN : Le Magazine de l'INREES, Automne 2008, N° 1, p. 15.

scientifiques, seuls certains *états* de ce réel seraient perceptibles<sup>3</sup> ». Si on adhère à l'hypothèse de l'existence d'une réalité hors du temps et de l'espace, alors les défunts (ou plutôt leur conscience qui aurait survécu à la mort du corps) sont des objets quantiques, tout comme les vivants. Or, la communauté des physiciens s'accorde à dire que les objets quantiques interagissent dans une réalité hors du temps et de l'espace, normalement imperceptible, mais dont certaines propriétés seraient néanmoins dépendantes de nous. En appliquant cette hypothèse aux CAD, on peut supposer qu'il y a effectivement interaction entre les défunts (leur conscience) et les vivants, perceptible dans certains états de cette réalité (les CAD), sous une forme pas totalement étrangère à l'apparence de notre environnement (les apparitions plus ou moins solides), dont certaines propriétés seraient dépendantes de nous (le chagrin des endeuillés pour les CAD de consolation ; un danger imminent pour les CAD de protection).

Quelles que soient les futures découvertes de la physique quantique, qu'elles soient capables ou non d'expliquer les communications avec les défunts, sachons que ces expériences sont une réalité pour les personnes qui les vivent, une réalité subjective, certes, mais très précieuse.

*Que pouvez-vous attendre de "Des Nouvelles de l'Au-delà" ?*

Existe-t-il une vie après la mort ? Est-ce que notre conscience entre réellement dans une autre dimension en quittant le corps physique ? Le nouveau domaine de recherche ouvert par Judy et Bill Guggenheim réitère la question si la mort n'est rien d'autre que le passage du monde physique vers une dimension spirituelle qui est habituellement, mais pas toujours, imperméable à notre perception. Est-il envisageable que des états modifiés de conscience liés à la mort – les visions au moment du décès, les expériences de mort imminente et les communications avec les défunts – donnent un accès temporaire à cette dimension spirituelle et permettent des perceptions, des contacts, voire des échanges d'information avec les défunts ? “

*"Des Nouvelles de l'Au-delà"* vous apportera des éléments de réponse à toutes ces questions. En vous présentant des centaines de témoignages de première main, les auteurs vous invitent à vous forger votre propre opinion et à décider si, pour vous, il s'agit réellement de contacts authentiques avec des êtres décédés.

Si vous n'avez jamais entendu parler des communications avec les défunts, cet ouvrage vous ouvrira un monde inconnu et fascinant. Si vous êtes déjà informés de l'existence des CAD ou si vous avez vécu vous-même une telle expérience, ces témoignages sincères, émouvants, souvent drôles, parfois surprenants, vous enchanteront sûrement.

---

<sup>3</sup> Allix, Stéphane (2010) Voyage au cœur de la physique quantique. IN : 2e Le magazine de l'INREES, juillet 2010, no 7, p. 32

Il se peut même que ces récits vous changent en profondeur, vous enlèvent partiellement votre peur de la mort et vous procurent une conception plus douce de la mort. "*Des Nouvelles de l'au-delà*" est réellement un livre transformateur si vous le lisez avec l'esprit et le cœur ouverts et si vous êtes prêts à vous laisser surprendre.

Evelyn Elsaesser-Valarino

Membre du Comité scientifique de

l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires INREES<sup>4</sup>

Co-auteur du *Manuel clinique sur les expériences extraordinaires*<sup>5</sup>

Dernier ouvrage *Le Pays d'Ange* (Les Presses du Midi, 2009)

---

<sup>4</sup> [www.inrees.com](http://www.inrees.com)

<sup>5</sup> Elsaesser-Valarino, Evelyn (2009) Vécu subjectif de contact avec un défunt. IN : Manuel clinique sur les expériences extraordinaires. – Paris : INREES - InterEditions-Dunod, p. 131-159.