

inexploré

ouvrez votre esprit

# inexploré

N° 50 - LE MAGAZINE DE L'INREES  
TRIMESTRIEL AVRIL • MAI • JUIN 2021



INREES.COM

ENQUÊTE

## La médecine face à l'au-delà

p.95

### En pratique

Dépasser l'éco-anxiété

### SCIENCES

Sorties hors du corps

### Transformer la ménopause

en un élan spirituel !

### ENTRETIEN

Du quantique au psychisme

Énergies telluriques...

# Géobiologie

APPRÉHENDEZ CES FORCES  
ET PURIFIEZ VOTRE MAISON

Radiesthésie • Mémoires des lieux • Conseils pratiques • Santé & sommeil

REPORTAGE AU NÉPAL : le tantra de la grande colère

BELUX : 11,20€ / CH : 15,80 CHF / MAR : 112 MAD  
DOM/S : 11,20€ / TOM/S : 1410 XPF / CAN : 15,99 \$CAD

L 13877 - 50 - F: 9,90 € - RD





# Quand nos défunts nous (é)veillent

**Vous est-il arrivé de percevoir la présence d'un proche décédé ? De l'entendre, de le voir, de le sentir ? Si tel est le cas, vous avez peut-être expérimenté un contact spontané avec un défunt, à l'image de 40 à 60 % des gens, selon les chercheurs. Une enquête passionnante se penche sur ce phénomène. Par Carine Anselme**

C'est l'histoire d'une jeune maman, divorcée d'un conjoint alcoolique. Suite à une greffe du tympan, se déplacer dans l'obscurité l'angoisse. Or, un soir, après avoir couché les enfants, elle traverse un long couloir sans allumer la lumière... « J'ai ressenti une présence face à moi qui m'a demandé : "si j'avais changé, serions-nous restés ensemble ?" Et j'ai répondu "oui". C'était comme une communication ressentie au fond de moi. J'ai tout de suite été certaine

que c'était mon ex-mari. Le lendemain, à mon travail, le téléphone a sonné. Avant de décrocher, j'ai su qu'il s'agissait de la police qui appelait pour me dire que mon ex-mari était décédé. Son décès avait eu lieu 2 à 3 heures avant que je ne vive ce que vous nommez un VSCD. » Ce témoignage vibrant fait partie des 1004 questionnaires, comportant 194 questions, complétés pour ce projet de recherche consacré à la phénoménologie et à l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD). Soit 440 questionnaires en français, 416 en anglais, 148 en espagnol. Avec une surreprésentation de participantes (85 %), ce qui témoigne vraisemblablement d'une plus grande facilité des femmes à partager ce type d'expériences sensibles et émotionnelles. Il s'agit là de la plus importante collection mondiale multilingue de VSCD spontanés, émaillée de plus de deux millions de mots pour les décrire.

## Lumière sur un phénomène occulté

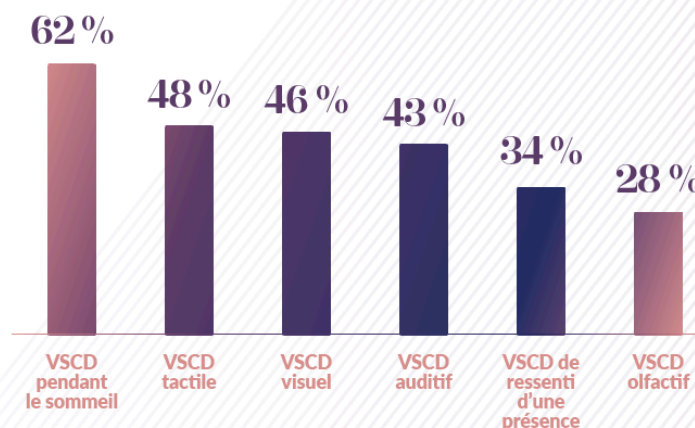
À l'initiative de cette investigation, la Suisse Evelyne Elsaesser, experte des expériences liées à la mort – VSCD, expériences de mort imminente (EMI), visions au moment du trépas<sup>(1)</sup>. Depuis une dizaine d'années, cette chercheuse indépendante a plus particulièrement concentré son travail sur les vécus subjectifs de contacts spontanés avec un défunt. En 2017, elle publie son ouvrage intitulé *Quand les défunts viennent à nous : histoires vécues et entretiens avec des scientifiques* (éd. Exergue). En préparation de ce livre, elle avait lancé un appel à témoignage dans *Inexploré*<sup>(2)</sup>. Suite à la parution de son ouvrage, elle a reçu des centaines d'e-mails et de lettres de personnes ayant vécu ce phénomène de VSCD. « Il ressortait clairement de cette correspondance que les récepteurs étaient infiniment reconnaissants, voire soulagés, de pouvoir enfin mettre un nom sur

“  
Vécu subjectif de contact  
avec un défunt : VSCD  
”

une expérience, parfois vécue il y a des dizaines d'années, qui les avait profondément marqués et réjouis, mais qu'ils n'arrivaient ni à partager aisément avec leur entourage ni à faire cadrer avec leur propre conception de la réalité prévalant dans les sociétés occidentales », confie-t-elle. De là naît l'idée d'entreprendre un projet de recherche d'envergure. « Compte tenu de la fréquence et de la nature de ces expériences, il est temps de renoncer à les appeler inhabituelles, extraordinaires ou paranormales, et de les reconnaître pour ce qu'elles sont – des expériences humaines courantes, normales et saines », fait remarquer Evelyn Elsaesser. Grâce à une subvention accordée par une fondation, elle constitue une équipe de recherche internationale<sup>(3)</sup>. Vous trouverez les résultats détaillés de cette étude, menée de février 2018 à janvier 2020, dans *Contacts spontanés avec un défunt* (voir « À lire »), mais nous allons décrypter ici quelques éléments saillants. La suite du projet est en cours. « Nous allons élargir l'enquête, sur la base du même questionnaire à d'autres pays, pour analyser les différences ou les similitudes dans le vécu de ces expériences, selon les cultures », s'enthousiasme Evelyn Elsaesser. Pour l'heure, on ne perçoit pas de différences culturelles notoires entre les questionnaires. « Les sociétés occidentales sont à mi-chemin entre les cultures où il faut à tout prix éviter ces expériences de contact avec les défunts et celles où elles sont recherchées. Chez les Navajos ou les Jivaros, par exemple, il y a une vraie peur du retour des morts capables d'attaquer les vivants sous forme d'animal ou en rêve. Il y a des rites d'éloignement des endeuillés. À l'autre extrême, au Japon, une étude montre que 90 % des veufs ressentent la présence de leur conjoint – on cherche cette connexion, on l'encourage même », analyse le psychologue clinicien Renaud Évrard qui a collaboré aux recherches<sup>(4)</sup>.



### GRAPHIQUE COMPARATIF PAR TYPE DE VSCD (VÉCU SUBJECTIF DE CONTACT AVEC UN DÉFUNT)



Les VSCD pendant le sommeil sont en tête de classement. Cependant, plus de la moitié (52 %) des sondés ont été réveillés par le contact et la suite de l'expérience s'est inscrite dans l'une des autres catégories (VSCD tactile, visuel, auditif, olfactif, ou VSCD de ressenti d'une présence).



**Manifestation plurielle**

Le psychiatre Christophe Fauré, qui a signé la préface de *Contacts spontanés avec un défunt*, partage qu'en accompagnant des personnes en deuil, il a vu transparaître dans le récit de ses patients de curieuses expériences... On lui parlait de « signes ». « Des signes interprétés par ces personnes comme une manifestation de leur proche disparu, mais sur lesquels elles gardaient le silence, parfois pendant des années, tant elles craignaient d'être prises pour "folles" ! D'ailleurs, nombreuses étaient celles qui, un peu gênées de parler ainsi à un psychiatre, me disaient "Docteur, je suis quelqu'un de très rationnel, mais..." et là, émergeait le récit de ce "quelque chose" de troublant, survenu après le décès de leur proche. "Quelque chose" que j'ai appris à nommer VSCD », écrit-il. Un « vécu subjectif de contact avec un défunt » se produit lorsqu'une personne, généralement en deuil, perçoit de manière inattendue un défunt par les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher (le sens du goût n'est pas concerné). Très souvent, les personnes qui expérimentent un VSCD (les récepteurs) sentent simplement la présence de la personne décédée ou perçoivent un contact ou une communication pendant le sommeil ou lors de l'endormissement, ou encore au réveil. « Conformément à notre attente, les VSCD pendant le sommeil sont en tête de notre classement (62 % des occurrences dans notre collection de données). Cependant, plus de la moitié (52 %) des sondés ont été réveillés par le contact et la suite de l'expérience s'est inscrite dans l'une des autres catégories de VSCD », épingle Evelyn Elsaesser. Notez que, par nature, les VSCD sont spontanés, c'est-à-dire qu'ils sont apparemment initiés par les défunts, sans intention ni sollicitation de la part des récepteurs. Et ils sont directs, autrement dit sans intervention de médiums, utilisation d'appareils ou autres procédés. Les VSCD se manifestent dans une

multitude de formes et de situations. Dans son ouvrage, Evelyn Elsaesser présente une variété de formes d'expression des VSCD, illustrées par les témoignages des sondés : phénomènes physiques inexplicables, VSCD de protection en situation de crise ou de danger, VSCD pratiques avec transmission d'informations matérielles comme l'emplacement de documents, VSCD pour une tierce personne avec un message essentiel à transmettre, VSCD symboliques... Il est intéressant de noter que les VSCD s'adaptent aux outils contemporains. « Nos défunts se manifestent à travers les canaux du quotidien, et la technologie sert de support à d'étranges phénomènes », observe Renaud Evrard. Ces VSCD high-tech se produisent sur les portables, via des mails, Snapchat, SMS... Autre fait significatif, une large majorité des participants à l'enquête (80 %) ont vécu plusieurs VSCD avec une ou plusieurs personnes décédées.

**De l'authenticité de l'expérience**

L'objectif de ce projet de recherche ne consistait pas à analyser l'authenticité des VSCD, mais bien le vécu des récepteurs. L'une des questions posées a cependant révélé que « la quasi-totalité des participants sont convaincus de l'authenticité de l'expérience, impliquant qu'il y a une survie du défunt, donc une vie après la mort – seulement 1 % d'entre eux n'en étaient pas convaincus », souligne Evelyn Elsaesser. Autre point clé qui découle de la puissance de cette expérience : la spiritualité est fortement renforcée (36 % se considéraient

comme spirituels avant le VSCD, contre 64 % après) ; ce qui vient modifier profondément le rapport à la mort. A contrario, on constate un faible impact sur la religiosité : 9 % se considéraient comme religieux avant le VSCD, contre 12 % après. De même, les croyances pré-existantes n'ont aucune influence sur la probabilité de survenue des VSCD. On ne peut s'empêcher de s'interroger : ces contacts ne répondraient-ils pas à une attente ou un besoin pour compenser la perte d'un être aimé ? Là encore, cette étude surprend... Les données récoltées montrent en effet clairement que les VSCD ne sont pas obligatoirement liés à un deuil, puisque 27 % des sondés n'étaient plus en deuil ou n'ont jamais été en deuil du défunt perçu et que 23 % ne pensaient que parfois, rarement, très rarement ou jamais au défunt perçu, ou ne le connaissaient même pas ! « Les VSCD répondent effectivement aux besoins des endeuillés de par leur nature intrinsèquement thérapeutique, mais cela ne signifie pas qu'ils en soient issus. » Notez que 71 % des sondés « chérissent » cette expérience et 20 % sont « très heureux » d'avoir eu ce contact avec un défunt. Ceux qui espéreraient en savoir plus sur l'au-delà en seront cependant pour leurs frais... Les messages ne contiennent aucune information sur la nouvelle forme d'existence supposée des défunts et ne révèlent rien sur leur « nouvelle demeure ». Seul l'état d'esprit du proche décédé est décrit sommairement : « Je suis en vie et je suis heureux... » « C'est comme si le défunt n'avait pas le droit ♦♦♦



**À LIRE**  
**Contacts spontanés avec un défunt, une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD**  
Evelyn Elsaesser  
Préface de Christophe Fauré  
Éd. Exergue, 2021, 16 €

**71 % des sondés « chérissent » cette expérience.**

## Même pas peur !

Dans le cadre de cette étude, Renaud Évrard a travaillé, avec d'autres chercheurs, sur les VSCD effrayants. Il en ressort que cette expérience peut parfois provoquer un continuum qui va de la surprise à l'effroi. « Mais on constate que, passée la surprise, ce n'est pas si effrayant que ça. Et la majorité regrette après coup d'avoir coupé le contact », précise-t-il. En l'absence de lien affectif, les contacts avec des défunts inconnus sont ainsi parfois ressentis comme oppressants, voire effrayants. La perte de contrôle physique est une autre cause potentielle de vécu négatif. Avant ces travaux, le phénomène de paralysie partielle temporaire (incapacité de bouger et/ou de parler) n'avait jamais été décrit comme étant une caractéristique identifiée des VSCD. « Les données récoltées indiquent qu'il s'agit d'un phénomène récurrent, puisque 120 de nos participants ont signalé cette paralysie partielle temporaire », précise Evelyn Elsaesser. On pourrait présumer que cette sensation de paralysie, même brève, serait perçue comme angoissante... pourtant, la plupart des participants n'ont pas été effrayés (62 %). « Si c'est perçu comme négatif, c'est plutôt sur l'instant. » Et si cette paralysie survenait pour ne pas interrompre le défunt dans ce bref moment d'éternité ? « Plusieurs hypothèses sur les causes de ce phénomène sont à l'étude... » À suivre !



PHOTOS : ANTONIOGUILLEM/GETTY ; PRESSE



**AUTOUR  
DES VSCD**

**85 %**

des sondés ont  
immédiatement  
reconnu le défunt  
perçu.

**21 %**

des sondés ont connu  
un VSCD au moment  
du décès.

**80 %**

des sondés ont vécu  
plusieurs VSCD.

**71 %**

des sondés  
« chérissent » cette  
expérience et 20 %  
sont « très heureux »  
d'avoir eu ce contact  
avec un défunt.

**73 %**

des sondés ont  
constaté une guérison  
émotionnelle suite au  
VSCD.

Consistance et  
apparence du défunt  
perçu : solide comme  
un être vivant pour  
**62 %** des sondés,  
semi-transparent  
pour 13 %, silhouette  
brumeuse pour 11 %,  
incertains 15 %.

Pour **80 %**  
l'apparition a transmis  
un message. Par des  
mots audibles 26 %, par  
télépathie 37 %, par  
l'expression d'un visage  
16 %, incertains 7 %,  
autre 13 %.





## À travers les VSCD, les morts aident les vivants.

◆◆◆ ou la possibilité de donner des informations sur sa nouvelle existence, outre le fait qu'il est vivant et bien portant », analyse Evelyn Elsaesser.

### Consolation par anticipation

Le questionnaire incluait également des questions sur les VSCD au moment du décès, intéressants pour la recherche en raison de leur « nature probante ». « 206 de nos participants, soit 21 % des sondés, ont vécu un VSCD au moment du décès. Ces expériences ont généralement lieu au moment ou peu après le trépas. Dans quelques rares cas, elles peuvent se produire peu de temps avant le décès, notamment lorsque la personne perçue était tombée dans le coma et n'avait pas repris connaissance avant de mourir », explique Evelyn Elsaesser. C'est le défunt lui-même qui prévient de son décès, ce qui amortit le choc provoqué par la perte d'un être cher. Ces expériences précèdent donc l'annonce officielle du décès (par l'hôpital, la famille, etc.). Les récepteurs peuvent voir ou entendre un proche leur annonçant sa mort avec sérénité : « Je suis venu te dire adieu, je pars maintenant. » Parfois, l'apparition ne transmet pas de message mais les récepteurs comprennent qu'il s'agit d'un dernier adieu. « Quelques heures avant que l'on m'annonce le décès de mon grand-père, j'ai senti une main lourde et affectueuse sur mon épaule. Il se trouve que c'est à l'heure où il s'est donné la mort », partage un participant à

l'étude. Le fait d'avoir été informé du décès par le proche lui-même console le récepteur, puisque cette expérience semble impliquer une continuité d'une certaine forme d'existence. « Le choc aura été atténué par le VSCD, mais la tristesse de la perte ne lui sera bien sûr pas épargnée pour autant », relève Evelyn Elsaesser. Les VSCD ne permettent donc pas de faire l'économie du travail de deuil.

### Un lien entre les mondes

Même s'il n'est pas forcément nécessaire d'être en deuil ni même de connaître le défunt pour vivre un VSCD, le lien émotionnel « proche et aimant » entre les récepteurs et les défunts perçus reste un facteur clé dans la survenue de ce contact entre les mondes. L'étude précise que 85 % ont ainsi immédiatement et sans hésitation reconnu le défunt perçu. « Sans surprise, il s'agit majoritairement de membres de la famille, de conjoints, partenaires... » Avec un impact positif sur le processus de deuil, puisque les VSCD ouvrent la perspective d'un lien relationnel continu et dynamique entre les vivants et les morts. Partant de là, Evelyn Elsaesser souligne un point plus étonnant, révélé par l'enquête : « La relation ne reste pas forcément figée comme elle l'était à l'heure de la mort – elle peut encore évoluer, comme le montrent certains témoignages. » L'un des nombreux éléments novateurs de cette étude, c'est notamment l'impact sur la culpabilité – de celui qui part comme de celui qui reste. Des problèmes relationnels douloureux ou conflictuels restés en suspens semblent parfois trouver leur résolution pendant ces contacts. Une participante confie ainsi s'être figée dans la culpabilité, incapable de traverser son deuil, car elle s'était fâchée avec son père quelques jours avant son décès. « Une fin de nuit, j'ai entendu la porte d'entrée s'ouvrir et j'ai vu mon père monter les escaliers

qui menaient à ma chambre. Il s'est assis sur une marche et je l'ai rejoint. Je lui ai demandé pardon et il m'a dit qu'il n'y avait rien à pardonner, que je n'étais coupable de rien, pas plus que lui. Que la seule chose qui importait était l'amour qui nous unissait et ne disparaissait pas... » Elle a alors pu commencer son deuil, et le simple souvenir de ce contact éveille une paix et un amour indicibles qui la portent encore des années plus tard. « La mort semble avoir balayé tout ce qui séparait les êtres – l'ego, les rancœurs, les blessures jamais cicatrisées – pour laisser place à l'essentiel, aux sentiments authentiques qui ont lié les êtres », souligne Evelyn Elsaesser. À travers les VSCD, les morts aident donc les vivants... et, plus surprenant, les vivants peuvent aider les morts. « Les témoignages nous permettent de comprendre que nous pouvons les accompagner et les aider en faisant notre possible pour ne pas les retenir trop longtemps par notre chagrin. Comme une ultime preuve d'amour. Ces moments de grâce nous enseignent qu'il n'est jamais trop tard pour réparer, comprendre, pardonner et se faire pardonner. Non, il n'est jamais trop tard pour exprimer son amour », conclut Evelyn Elsaesser. ●

#### NOTES :

- (1) Evelyn Elsaesser est cofondatrice et membre du comité exécutif d'IANDS Suisse (International Association for Near-Death Studies). Pour en savoir plus : [evelyn-elsaesser.com](http://evelyn-elsaesser.com) et si vous souhaitez transmettre votre témoignage (concis) d'un VSCD : [evelyn@evelyn-elsaesser.com](mailto:evelyn@evelyn-elsaesser.com)
- (2) VSCD, Hallucination ou dernière communication ? dans *Inexploré* n°19 (2013).
- (3) Équipe de projet : Evelyn Elsaesser (cheffe de projet), prof. Chris A. Roe (investigateur principal) et D' Callum E. Cooper (membre de l'équipe) de l'université de Northampton, Grande-Bretagne, et David Lorimer (conseiller) du Scientific and Medical Network, Grande-Bretagne.
- (4) Renaud Évrard est enseignant-chercheur en psychologie à l'université de Lorraine. Cofondateur du Centre d'information, de recherche et de consultation sur les expériences exceptionnelles ([circee.org](http://circee.org)), il est aussi le président de la Parapsychological Association ([parapsych.org](http://parapsych.org)).