

## ***La revue de l'au-delà***

Décembre 1998, no 20

### **Entretien avec Evelyn Elsaesser-Valarino**

*La revue de l'au-delà : Comment avez-vous été amenée à vous lancer dans la rédaction d'un ouvrage sur les NDE ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : J'ai aussitôt eu un grand intérêt pour les NDE dès que j'ai découvert le phénomène grâce au livre du Dr. Raymond Moody *La vie après la vie*. J'ai tout de suite été vivement intéressée par les témoignages des expérienceurs et j'ai su immédiatement que biens des réponses à ma quête personnelle étaient contenues dans ces récits, à condition de savoir les interpréter. Ensuite, j'ai lu tous les livres que j'ai trouvés sur ce sujet, notamment les livres de Kenneth Ring qui m'ont fascinée. Par la suite, j'ai recherché des ouvrages qui soient moins orientés sur les témoignages et davantage pluridisciplinaires et scientifiques. Je souhaitais me forger une opinion plus globale en apprenant ce qu'un physicien, un psychologue ou un neurophysiologiste avait à dire sur les NDE. N'ayant pas trouvé ce que je cherchais (simplement parce que cela n'existait pas !) j'ai décidé, voici sept ans, d'écrire moi-même ce livre pluridisciplinaire que j'avais envie de lire.

*De quelle manière avez-vous procédé ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : J'ai d'abord contacté Kenneth Ring, que je ne connaissais pas personnellement. Il m'a très gentiment invitée à venir le voir dans le Connecticut, à Storrs, où il enseignait la psychologie à l'Université du Connecticut. Je me suis donc rendue aux Etats-Unis. Nous avons enregistré toute une journée et il en est sorti le plus long entretien qu'il ait jamais accordé pendant toute sa longue carrière. J'ai ensuite mené des entretiens avec des scientifiques, tels que les professeurs Louis-Marie Vincent (biologiste), Régis Duthail (physicien théorique) et sa fille Brigitte (lettres classiques), Paul Chauchard (neurophysiologiste). Monseigneur Jean Vernette et le professeur de philosophie des sciences Michel Lefeuvre m'ont également accordé des dialogues passionnants et tout à fait originaux.

*Avez-vous rencontré aussi des expérienceurs ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : J'ai été mise en présence, mais presque par hasard, de deux expérienceurs. L'un aux Etats-Unis, un ami de ma famille américaine et l'autre ici, un médecin genevois que je connaissais sans savoir à l'origine qu'il avait vécu une NDE.

Au début de mon livre je consacre un chapitre assez long à l'analyse du phénomène des NDE que je décompose en plus d'étapes que c'est généralement le cas, puisque j'en dénombre 31. Cette partie est illustrée abondamment de nombreux témoignages.

Je décris en détail le déroulement classique d'une expérience de mort imminente pour les lecteurs avant d'en discuter de manière très approfondie avec les personnes interrogées.

Ce travail quasi journalistique, qui a duré cinq ans, a été passionnant et très riche sur le plan personnel. Il m'a permis de nouer des amitiés précieuses et durables, notamment avec Kenneth Ring dont je suis devenue la collaboratrice. L'ouvrage

*Lessons from the Light* que j'ai eu l'honneur de co-signer est le premier fruit de notre collaboration.

*On a considéré que les NDE étaient liées à un accident. Les choses ont évolué depuis...*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Effectivement, au début des recherches sur les NDE qui remontent à une vingtaine d'années, on avait cru que les NDE étaient provoquées par des accidents. Ensuite, on a compris qu'il y a proportionnellement le même pourcentage de NDE suite à des états de mort imminente provoqués par accident, maladie ou tentative de suicide. La cause qui amène la personne au seuil de la mort n'a absolument aucune influence sur la probabilité de vivre une NDE. Aujourd'hui, nous savons qu'environ 30% des personnes qui ont frôlé la mort ont vécu une NDE. Il se peut que le 70% restant n'a pas eu de NDE ou alors n'en conserve aucun souvenir lors du retour à la vie. Dans des cas extrêmement rares, on peut même vivre une expérience de mort imminente suite à une très grande frayeur ou autre événement fortement traumatisant.

*N'y a-t-il pas d'autres cas ?*

Si, il y a bien d'autres situations dans lesquelles une personne peut se retrouver dans un état de conscience élargie qui donne accès à des expériences qui ressemblent aux NDE. Les sorties hors du corps (OBE), la méditation, le yoga, les expériences spirituelles et shamaniques, les rêves éveillés dirigés, les expériences spontanées mystiques religieuses très intenses peuvent également amener une personne à éprouver ces mêmes sentiments de paix et de bonheur absolus, d'accès à la connaissance universelle, de rencontre avec l'être de lumière, etc. L'état de mort imminente n'est qu'un cas parmi d'autres qui peut mener vers d'autres états de conscience élargie similaires.

Même des expériences induites par des drogues comme les drogues psychédéliques par exemple peuvent aboutir à des sensations qui semblent au premier abord identiques, mais qui sont de toute évidence fondamentalement différentes dans leur nature et qui sont à déconseiller absolument.

*Peut-on vraiment comparer l'état modifié de conscience d'une personne droguée avec ce qui est ressenti par l'expérimenteur ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Non, on ne le peut pas ! Bien qu'il s'agisse dans les deux cas d'états modifiés de conscience, une expérience n'a rien à voir avec l'autre. Dans le cas des drogues, l'expérience est purement artificielle, souvent sous forme de « trips » effrayants voire terrifiants et totalement négatifs dans leurs conséquences. Une expérience de mort imminente est d'une tout autre nature. Elle est de nature spirituelle et donne accès à une autre dimension dans laquelle la conscience atteint sa plénitude. L'expérience en elle-même est remplie de beauté, de paix et d'amour. La conséquence en est une transformation profonde, durable et entièrement positive de l'expérimenteur qui atteint alors son plein potentiel humain. Il faut juger l'arbre à ses fruits.

*A-t-on fait l'étude des différences entre ces deux états modifiés de conscience ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Je ne sais pas si ce type d'étude a déjà été effectué, mais je dirais, à première vue, que celui qui prend une drogue essaie de fuir la réalité, alors que celui qui se livre à la méditation essaie de grandir.

Pour ma part, je suis intimement persuadée que les choses doivent se faire naturellement. Ce sont des signes qui viennent à nous si nous sommes prêts à les accueillir, lorsque nous sommes capables de leur donner un sens. Un sens qui nous est tout à fait personnel, qui ne convient qu'à celui qui le reçoit, tuot en ayant parfois des répercussions pour les autres.

*Pouvons-nous revenir sur la question de la comparaison des NDE et des états modifiés de conscience des drogués ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : J'ai rencontré un Californien nommé Henry (son entretien est donné dans « *D'une vie à l'autre* ») qui s'est drogué en s'injectant toutes les drogues dures imaginables pendant vingt-cinq ans. Cette période était entrecoupée de courts intervalles de prise de méthadone ou de tentatives de cures de désintoxication. Il a d'ailleurs fait sa NDE suite à une overdose.

Cet homme connaissait fort bien les sensations provoquées par la drogue, puisqu'il en avait fait un large tour pendant un long moment. Il m'a confié que sa NDE n'avait absolument rien à voir avec tout ce qu'il avait pu ressentir sous l'effet des drogues. « Tu vois », me disait-il, « je n'ai jamais rien vécu de bien pendant mes *trips*. En fait, il n'y a rien à en dire. J'ai vu des objets fondre, se décomposer, j'ai eu des expériences horribles, terrifiantes, mais le résultat était toujours le même, quand tu reviens de ton délire, tu te sens misérable comme un chien et tout ce que tu veux, c'est trouver de la *dope* pour te faire une nouvelle injection. Ma NDE était totalement différente. Elle était pleine de paix et de bonheur, elle était tout à fait réelle et avait une signification profonde pour moi. Les autres *trips*, les voyages artificiels, chimiques, n'ont vraiment aucun intérêt et il n'y a rien à en dire sauf si un *junkie* à envie de raconter à un autre *junkie* combien de fois il a vu un arbre se décomposer. Tu vois, il n'y a aucune substance ni aucun intérêt à tout cela. Une NDE est fondamentalement différente, elle a une substance et une signification. Rien de ce que j'ai vécu quand je me suis drogué ne peut être comparé à ce que j'ai ressenti pendant ma NDE. »

*C'est très intéressant ! A-t-il beaucoup changé, lui aussi, après sa NDE ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Oui, c'est une belle histoire de vie. Henry n'a pas seulement changé mais il a arrêté de se droguer. Vous pouvez imaginer ce que cela signifie après vingt-cinq ans de dépendance lourde. Pourtant, le changement n'est pas intervenu le lendemain de sa NDE. Il a traversé une longue période de neuf mois (le temps de gestation d'un être humain, comme il le souligne!) remplie de culpabilité, d'introspection, d'intense souffrance psychique liée à son passé de drogué et au mal que cette dépendance l'avait amené à faire autour de lui. Cette période de neuf mois, c'était le temps qu'il lui fallait pour accepter et intégrer la signification et la conséquence de sa NDE. Puis, un dimanche de Pâques, il s'est rendu à l'église avec son ex-femme. Pendant l'office, il a compris que le moment était arrivé d'abandonner la drogue. Il savait que cette fois-ci, il aurait la force, avec l'aide de Dieu. Il a passé 24 heures horribles, souffrant du manque physique de la drogue et le lendemain, il a intégré une nième cure de désintoxication qui était la bonne. Il ne s'est plus jamais drogué depuis.

*Que vous a-t-il dit de cette NDE ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : C'est une NDE assez difficile à raconter car les hallucinations dues à l'injection de la cocaïne et de l'héroïne se mêlent étroitement au vécu de la NDE. Au début de son expérience, tout de suite après avoir perdu connaissance après l'injection de la cocaïne et de l'héroïne, Henry voyait des amis et

des proches arriver dans sa salle de bain et le battre jusqu'à ce qu'il se transforme en masse sanglante. En interprétant cet épisode, Henry m'a dit qu'il s'agissait en fait de toutes les personnes qui l'avaient aimé et qui ne supportaient plus de le voir se détruire ainsi. Il s'est avéré que ces coups violents qu'il ressentait provenaient du fait qu'il était parti en convulsion et se tapait la tête contre la baignoire.

Après ces hallucinations, la NDE s'est véritablement installée. Henry a quitté son corps et s'est dirigé vers une porte qu'il désirait ardemment franchir. Il qualifie cette porte de symbolique, représentant la frontière entre la vie et la mort. Par trois fois, il implorait l'Être de lumière qui s'était manifesté à lui à cet instant de le laisser franchir la porte, et chaque fois il entendait cette phrase : « Ton temps n'est pas encore venu, tu dois rester sur terre et accomplir le bien en mon nom ». Henry est tout à fait convaincu que s'il avait franchi malgré tout cette porte, il serait mort. Il s'agit ici typiquement d'un récit que j'ai examiné et analysé avec beaucoup de précautions et que j'étais fortement tentée de ranger dans la rubrique des hallucinations plutôt que dans celle des NDE. Pourtant la transformation spectaculaire qui a suivi cette NDE, non sans mal, non sans effort et pas tout de suite, m'a convaincue qu'il s'agit véritablement d'une puissante expérience spirituelle qui acquit sa valeur et son statut d'authenticité par les changements réels, mesurables et durables qu'elle a amené dans la vie de ce pauvre homme qui a tellement souffert de sa dépendance de toxicomane pendant autant d'années. Une fois de plus, il faut jurer l'arbre à ses fruits.

*En quoi cette NDE vous a-t-elle intéressée ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Cette NDE m'a paru intéressante en raison justement de ce délai de gestation qu'il a fallu à Henry pour comprendre. On parle souvent du privilège de vivre une NDE. C'est effectivement un privilège mais qui se mérite. L'expérienceur est à la fois fragilisé et fortifié par cet événement. Il est fragilisé, car, ayant échappé de justesse à la mort, il a vécu un traumatisme majeur. Suite à son état de mort imminente, il se trouve souvent dans un état physique critique, conséquence de la maladie ou de l'accident qui l'ont amené aux portes de la mort. Dans de nombreux cas, les expérienceurs sont incapables de mettre un nom sur l'expérience qu'ils viennent de vivre, pourtant ils ont l'intime conviction qu'elle est essentielle pour eux. Bien des personnes ayant vécu une NDE ont tenté d'en parler avec l'équipe médicale ou avec leurs proches et se sont heurtées à de l'incompréhension ou pire. En plus de leurs problèmes physiques, elles sont alors marginalisées, isolées dans l'assimilation de cette expérience qu'elles pressentent comme capitale pour leur avenir. Elles souffrent du décalage entre le vécu et la difficulté de se réinsérer dans un cadre familial et communautaire dont elles ne reconnaissent plus tout à fait les préoccupations et dont elles ne partagent plus vraiment les valeurs ni les aspirations. Commence alors un long cheminement, parfois étalé sur de nombreux mois ou années, vers une nouvelle façon de vivre. La transformation de l'expérienceur ne s'installe pas au lendemain de sa NDE. Elle est le fruit d'une longue quête, semée d'interrogations, d'introspection et de vains essais de redevenir comme avant. L'expérienceur pressent que le cours de sa vie a été définitivement dévié, mais se demande quelle orientation lui donner. Souvent il résiste, tente de fermer les yeux, mais l'urgence et la force qui animent ce besoin de changement sont plus fortes que la peur qu'il lui inspire.

Si la NDE est un cadeau, et je suis convaincue que tel est le cas, son assimilation est difficile, éprouvante mais indispensable et incontournable. Quand ils ont trouvé leur

voie, les expérienceurs sont des gens plus forts et sans doute meilleurs que nous. Plus forts car délivrés de la peur de la mort, meilleurs car capables de donner un véritable sens à leur vie.

*Sur un autre plan, on parle aussi de NDe négatives....*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Oui, elles existent. On pense qu'elles représentent environ 5% des NDE, mais on ne possède pas encore de chiffres scientifiquement établis, il s'agirait plutôt d'estimations. Nous devons aussi tenir compte du fait qu'il est possible que les sujets qui ont vécu des NDE négatives et effrayantes ont bien moins envie d'en parler que les expérienceurs qui ont fait des NDE positives. Ils peuvent partir du principe qu'ils ont fait une NDE négative parce qu'ils ne méritent pas mieux, parce qu'ils ne sont pas des gens bien.

On peut imaginer toutes les implications psychologiques que de telles suppositions peuvent entraîner et qui ne les incitent sans doute pas à témoigner avec empressement. On peut même aller jusqu'à imaginer que les NDE négatives soient refoulées par l'inconscient qui, comme on le sait depuis les découvertes de la psychanalyse, peut tout à fait évincer des événements trop douloureux, trop angoissants. Mais si on donnait crédit à cette hypothèse, il n'y aurait alors plus aucun événement douloureux ou traumatisant qui remonterait à la surface, ce qui n'est évidemment pas le cas.

Par ailleurs, on peut aussi imaginer que des NDE positives peuvent également être oubliées lors du retour à la vie, ce qui expliquerait peut-être le fait que seules 30% des personnes en état de mort imminente rapportent des NDE lors de leur retour à la vie. Toutes ces questions complexes n'ont pas encore trouvé de réponses scientifiquement établies à ce jour.

*Qu'en est-il des souvenirs matériels que les expérienceurs ramènent de leur séjour aux portes de la mort ?*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Je suppose que vous faites allusion à la décorporation qui se produit au tout début de l'expérience. Le sujet voit son corps depuis l'extérieur, habituellement depuis une certaine hauteur. C'est sans doute la phase de la NDE qui se prête le mieux à des vérifications, la seule qui ne relève pas entièrement du ressenti subjectif de l'expérienceur. Les personnes qui ont vécu une NDE peuvent décrire avec minutie les gestes médicaux de réanimation ou d'opérations chirurgicales exécutées sur leurs corps, y compris des détails que les séries télévisées comme « Urgences » ne dévoilent jamais et qui ne pourraient donc pas aisément être devinées. La littérature sur les NDE est par ailleurs riche en anecdotes racontant les détails incongrus que les expérienceurs ont vu, comme par exemple les chaussettes dépareillées d'un chirurgien, la poussière sur un lampadaire fixé au plafond d'une salle d'opération, un soulier rouge coincé dans un recoin du toit d'un hôpital et bien d'autres choses encore.

*Cela a d'autant plus de valeur s'il s'agit de personnes aveugles...*

Evelyn Elsaesser-Valarino : Kenneth Ring a fait une étude sur 31 personnes aveugles ou fortement malvoyantes qui ont fait une NDE ou une OBE. Sur l'ensemble des sujets examinés, 14 personnes étaient aveugles de naissance, 11 personnes étaient devenues aveugles à un moment donné après l'âge de 5 ans et 6 sujets étaient fortement malvoyants. Sur ces 31 personnes, 25 ont eu des perceptions visuelles pendant leur NDE ou OBE, soit 80% et chez les personnes

aveugles de naissance, 9 sur 14 ont bénéficié de la vision pendant leur expérience, soit 64%. L'étude a montré que les aveugles, surtout les aveugles de naissance, ont par ailleurs de grandes difficultés à expliquer ce qu'ils ont vu pendant leur NDE car ils n'ont pas de point de référence et la notion de vision est totalement dépourvue de sens pour eux. Je n'ai pas le temps ici d'entrer dans une explication plus détaillée, mais je peux résumer en disant que ce que nous avons pris au premier abord pour une « perception visuelle » s'est avérée lors d'une analyse plus approfondie des témoignages être plutôt une conscience transcendantale. On pourrait dire en deux mots que les aveugles voient plutôt avec l'esprit qu'avec leurs yeux. Cette conscience transcendantale fonctionne indépendamment du cerveau mais doit nécessairement être filtré par lui et par un deuxième filtre qui est celui du langage. Ainsi jusqu'à ce que le vécu de l'expérimenteur (aveugle ou non, ils sont tous à la même enseigne) arrive aux oreilles du chercheur ou confident, l'expérimenteur a traduit en « perception visuelle » ce qui en fait est une « perception par l'esprit ».

*Enfin, qu'est-ce qui vous a le plus intéressé dans cette recherche, car votre démarche n'est pas seulement scientifique...*

Evelyn Elsaesser-Valarino : La recherche sur les NDE est passionnante à plusieurs titres. Tout d'abord, elle nous interpelle au plus profond de nous-même car cette expérience émerge de l'essence même de l'être humain et fait appel à son destin. Ensuite, elle touche à tous les domaines de la réflexion humaine et nous amène à nous interroger sur des sujets captivants tels que la conscience, le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, les implications des découvertes de la physique quantique et bien d'autres encore.

L'exploration de la NDE touche à l'essence de l'homme, à sa destinée et à son devenir au-delà des limites connues. Il suffit d'écouter les expérimenteurs pour que les pièces du puzzle de la vie commencent à se mettre en place lentement mais sûrement, les choses prennent leur vraie dimension, les valeurs réelles s'imposent à l'évidence, le sens de la vie s'inscrit en filigrane. Je me joins à Kenneth Ring dans sa conviction qu'il y a des phénomènes censés être expliqués et ceux destinés à être explorés. La NDE nous enrichit, nous transforme dans le processus de son exploration. Ce qui importe, ce n'est pas la réponse mais le cheminement vers cette réponse. La solution est sans doute inhérente à un certain état de conscience qui est associé à l'état de mort imminente et ne peut être assimilée que dans ces conditions-là. La pièce du puzzle s'intercalera probablement harmonieusement, naturellement, au moment crucial.