

0. Introduction aux expériences autour de la mort

Il existe trois types d'expériences autour de la mort :

- 1) Les **vécus subjectifs de contact avec un défunt** (VSCD) se produisent quand une personne en deuil perçoit des contacts ou des communications apparemment initiés par son proche décédé ;
- 2) Les **expériences de mort imminente** (NDE pour *Near-Death Experience* ou EMI) peuvent survenir lorsqu'une personne se trouve proche de la mort, en état de mort clinique, dans le coma ou, plus rarement, exposée à un grave traumatisme ou une intense frayeur sans aucune atteinte physique ;
- 3) Les **visions au moment du décès** ont lieu quand une personne en fin de vie perçoit des proches décédés très peu de temps avant de mourir et communique télépathiquement avec eux.

Je vous invite à découvrir une introduction à ces trois types d'expériences autour de la mort qui ont toutes un rôle crucial à jouer à un moment critique de la vie de la personne qui les expérimente.

1. Vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD)

1.1. Que sont les VSCD ?

L'expression « Vécu subjectif de contact avec un défunt, ou VSCD » désigne des contacts ou communications apparemment initiés par les défunts à l'égard de leurs proches.

Les VSCD se produisent **spontanément**, sans intention de la part de la personne qui vit l'expérience (le récepteur), ni cause externe apparente. Pour les besoins de l'écriture de mon ouvrage *Quand les défunts viennent à nous*, j'ai décidé d'utiliser le terme « récepteur » pour désigner les personnes qui expérimentent des VSCD, sans pour autant vouloir préjuger de la *source* de ces expériences.

Les VSCD sont des contacts **directs** qui se produisent sans intervention d'un médium (channel) et sans utilisation de l'écriture automatique, de la transcommunication instrumentale (TCI) ou autres procédés. Les contacts établis sur initiative de l'endeuillé par le biais d'un médium ne sont pas des VSCD, car ils ne sont ni spontanés, ni directs.

Un VSCD est toujours lié à un décès, récent ou plus ancien. La majorité des expériences surviennent dans l'année qui suit le décès, avec une forte concentration dans les premières 24 heures et jusqu'à 7 jours après le trépas. D'autres contacts se produisent à une fréquence décroissante de deux à cinq ans après le décès. Les contacts qui ont lieu entre cinq et plus de trente, voire quarante ans après le décès sont beaucoup plus rares et se produisent souvent en situation de crise. Ces VSCD « de protection » servent à avertir les récepteurs d'un danger imminent, potentiellement fatal.

1.2. Comment se manifestent les VSCD ?

Différents types de VSCD ont été identifiés qui peuvent être perçus par quatre des cinq organes sensoriels : **l'ouïe, le toucher, l'odorat et la vision** (le sens du goût n'est pas concerné).

Les endeuillés peuvent expérimenter, peu après le décès ou sur une période plus longue, différents types d'expériences perçues comme étant initiées par le même défunt, ou un même type de contact peut se répéter. Très souvent, plusieurs organes sensoriels sont impliqués simultanément, par exemple nous pouvons entendre un proche décédé nous dire qu'il va bien, tout en sentant l'eau de toilette qu'il avait l'habitude d'utiliser.

Les contacts sont très courts, quelques secondes, voire quelques minutes au plus, mais leur impact sur les récepteurs est profond et durable.

Ces contacts se manifestent dans une multitude de formes et de situations. Les VSCD de « **ressenti d'une présence** » sont très courants. Le récepteur sent la présence familière du proche décédé, mais il ne peut ni le voir, ni le sentir, ni l'entendre. La présence semble avoir une certaine densité, presque physique bien qu'invisible, et le récepteur sait exactement à quel endroit le défunt se tient dans l'espace. L'identité et la personnalité du défunt émanent nettement de cette présence et permettent une identification immédiate.

Les **VSCD se produisant pendant le sommeil ou en état de somnolence** sont également très fréquents. Ils surviennent quand les personnes sont en train de dormir ou sur le point de s'endormir ou de se réveiller. Ces contacts sont nets, cohérents, mémorables et ressentis comme réels et ne revêtent pas le caractère complexe, symbolique et fragmenté des rêves qui sont d'ailleurs vite oubliés au réveil. Bien que les récepteurs ne puissent souvent pas dire s'ils étaient réveillés ou non pendant l'expérience, ils précisent systématiquement « *C'était complètement différent d'un rêve, c'était bien plus réel* ».

Les **VSCD visuels** – ou apparitions – se présentent sous des formes variées. Les défunts peuvent être perçus soit partiellement (la tête et le buste), soit dans leur intégralité, avec une graduation de netteté. Les descriptions vont de la vision d'une silhouette vaporeuse et semi-transparente qui laisse apparaître les objets se trouvant derrière à la perception d'un corps parfaitement solide, en passant par tous les stades intermédiaires. Parfois il y a une évolution dynamique dans la perception: une forme brumeuse est perçue en premier qui se solidifie au fur et à mesure en passant par le stade de silhouette pour finalement prendre la forme d'une personne solide qui paraît vivante. Ce type de contact est particulièrement marquant, d'autant plus quand un dialogue télépathique s'engage avec l'apparition.

Les **VSCD se manifestant par des phénomènes physiques inexplicables** sont très courants. Les récepteurs interprètent ces événements comme étant un clin d'œil de leurs proches décédés. Sont fréquemment citées des lumières qui s'allument, s'éteignent ou clignotent sans raison apparente ainsi que la mise en marche spontanée de téléviseurs, d'objets mécaniques ou d'appareils de musique qui se mettent à jouer des morceaux significatifs pour le récepteur. Nombreux sont les récits de montres et d'horloges qui se sont arrêtées à

l'heure du décès. Des objets tels que des photos ou des images sont retournés, trouvés par terre ou déplacés. Des bruits nocturnes non identifiés et récurrents sont souvent relatés.

Les **VSCD au moment du décès** sont particulièrement marquants puisque le récepteur est informé du trépas d'un proche *par le proche lui-même*. En état de veille ou en se réveillant la nuit, la personne entend ou voit son proche qui lui annonce sa mort avec sérénité, parfois avec joie (« *Je suis venu prendre congé de toi, je pars maintenant* »). Notons en passant qu'ils semblent utiliser souvent le verbe *partir*, comme s'ils s'apprêtaient à entreprendre un voyage. Ces expériences, qui se produisent à l'heure précise du décès qui a lieu à distance, *précèdent* l'annonce du trépas (par l'hôpital, la famille, etc.). Dans certains cas, ces décès n'étaient pas prévisibles car la personne n'était pas malade et trépassait par exemple lors d'un accident. *L'expectative* de la mort imminente d'un proche très malade ou âgé ne pourrait donc agir comme élément déclencheur du VSCD que dans certains cas.

Les **VSCD de protection** surviennent en situation de crise ou de danger imminent et ont pour conséquence d'éviter un drame tel un accident, un incendie, une agression, une noyade, une tentative de suicide, etc. Le récepteur est averti du danger imminent et peut intervenir à temps pour l'écarter. Des cas de jeunes enfants en péril sont relatés qui ont pu être sauvés *in extremis* grâce à un avertissement transmis par différents types de VSCD. Ces expériences ne servent pas à *gérer* une situation de crise mais bien à *en prendre conscience*. Contrairement aux autres vécus subjectifs de contact avec un défunt, ces expériences se produisent souvent des années, voire dix, vingt ou même quarante ans après le décès.

Le cadre de ce site web ne me permet pas de décrire tous les types de VSCD, mais dans mon ouvrage *Quand les défunts viennent à nous* je présente, illustre et commente 14 différents types de contacts.

1.3. Quels sont les messages reçus lors des VSCD ?

Que « disent » les défunts ? Que communiquent-ils à leurs proches ?

Chaque message est évidemment unique car adressé à une personne en particulier et façonné par un passé commun et une histoire commune, unique elle aussi. Cependant, on peut schématiser les contenus car, dans leur essence, ils sont relativement homogènes. Le fait même qu'ils semblent pouvoir communiquer avec les vivants implique que les défunts continuent une existence – ailleurs – dont la nature dépasse notre entendement. L'impact le plus fort provient sans doute de cette apparente capacité de prise de contact, une révélation pour les uns, la confirmation d'une conviction préexistante pour d'autres (une forme de conscience survit à la mort physique). Les messages sont le plus souvent emprunts d'amour (Je t'aime, je serai toujours à tes côtés, je veille sur toi) et rassurants (Je vais bien, ne t'inquiète pas pour moi). Les défunts encouragent les endeuillés à sortir de leur deuil (Ne sois pas triste, continue ton chemin de vie) mais également à ne pas les retenir (Laisse-moi partir, je suis heureux), parfois ils laissent entrevoir une réunion future (Nous nous reverrons un jour). Quand les relations entre le récepteur et le défunt étaient conflictuelles ou douloureuses, les contacts servent de demandes de pardon, parfois de justification (Je t'ai fait du mal, je te demande pardon, voilà ce qui m'a amené à agir de la sorte...).

Il faut souligner que les messages ne contiennent aucune information sur la nouvelle forme d'existence des défunts et ne révèlent rien sur leur « nouvelle demeure ». Seul l'état d'esprit du proche décédé est décrit sommairement (Je vais bien, je suis heureux, je suis rentré chez moi).

1.4. Quelle est la fréquence des VSCD ?

Les vécus subjectifs de contact avec un défunt spontanés et directs sont très courants mais quasiment inexistant dans le discours médiatique. Il est probable que des millions de francophones aient expérimenté des VSCD et pourtant, ce phénomène n'a pratiquement pas été documenté dans les pays francophones. Il existe très clairement une discordance entre le vécu de très nombreuses personnes et sa prise en compte médiatique, voire sociologique car, à cette fréquence, **il s'agit d'un fait de société majeur.**

Les VSCD ont fait l'objet de peu de recherches scientifiques à ce jour et nous manquons de statistiques récentes. Des chiffres intéressants ressortent cependant d'une large enquête européenne portant sur des valeurs humaines effectuée dans sa première version entre 1980 et 1983 dans treize pays.

Dans ce sondage, les expériences psychiques ont été analysées dans les domaines de la télépathie, de la clairvoyance et du contact avec les défunts. Pour ce dernier, la question : «*Avez-vous déjà eu l'impression d'être réellement en contact avec une personne décédée ?*» a été posée aux individus sondés. De grandes différences nationales ont été relevées allant de **9% à 41%**. L'Islande prenait la tête avec 41% de personnes qui ont répondu positivement à la question posée, suivaient l'Italie avec 34%, l'Allemagne de l'Ouest avec 28%, la Grande-Bretagne avec 26%, **la France avec 24%, la Belgique avec 18%**, l'Irlande et l'Espagne avec 16%, la Finlande et la Suède avec 14%, la Hollande avec 12%, le Danemark avec 10% et la Norvège avec 9%. En résumé, il ressort de l'enquête qu'**un quart des Européens** signale un contact direct avec un proche décédé (réf. <http://www.europeanvaluesstudy.eu/>).

Ainsi, **24%** des français auraient vécu un VSCD, quasiment un quart de la population, ce chiffre est très significatif.

Pour les Etats-Unis, des estimations d'occurrences de VSCD plus élevées encore sont avancées. Bill et Judy Guggenheim estiment qu'entre 60 et 120 millions d'Américains auraient vécu un ou plusieurs contact(s) avec des défunts, **soit 20% à 40%** de la population globale des Etats-Unis et le professeur émérite Louis LaGrand estime que 70 millions ou **44%** d'Américains auraient vécu un VSCD (réf. Guggenheim <http://www.after-death.com/>; LaGrand <http://www.extraordinarygriefexperiences.com/>).

Les personnes ayant perdu leur conjoint ou leur partenaire semblent vivre des VSCD dans une proportion particulièrement importante. Une étude britannique, relativement ancienne, conclut que **50% des veufs et 46% des veuves** sondés avaient expérimenté en état de veille un contact avec leur conjoint ou partenaire décédé. (Réf. Rees, W. D. The hallucinations of widowhood. IN: *British Medical Journal*, 1971, 4, p. 3741).

Que signifient ces statistiques ? Elles indiquent que les VSCD, quel qu'en soit le type, ne sont clairement pas un phénomène marginal. Un grand nombre de personnes vivent ces expériences au quotidien à travers le monde et ne savent ni les nommer, ni les situer dans leur conception de la réalité. Il est important et même urgent de les faire connaître au grand public.

1.5. Existe-t-il un profil du récepteur ?

Qui peut potentiellement vivre un VSCD ? Existe-il un profil des récepteurs ? Quelles circonstances doivent être réunies pour avoir la probabilité de vivre cette expérience ? De quelles caractéristiques doit-on être pourvues ? Dans l'état actuel de la recherche la réponse est simple : **tout le monde peut vivre un VSCD !**

Le récepteur est généralement une personne en deuil, sauf pour les VSCD au moment du décès lors desquels le récepteur n'est pas encore en deuil et les VSCD de protection qui peuvent se produire des dizaines d'années après le décès quand le récepteur n'est plus en deuil ou ne l'a jamais été (le cas du récepteur qui était un jeune enfant à l'époque du décès de son proche, etc.). Aucun profil spécifique des récepteurs n'a été identifié. Le sexe, l'âge, le statut socio-économique, l'instruction, la religion et la nationalité ne sont déterminants ni pour l'occurrence de l'expérience, ni pour son contenu.

Le fait d'être croyant, agnostique ou athée n'influence en rien la nature de l'expérience ni la probabilité de la vivre. *L'interprétation* de l'expérience est cependant individuelle, liée au système de croyance et au vécu spécifique du récepteur.

Les enfants peuvent vivre des VSCD au même titre que les adultes. Malheureusement, ils ne sont souvent pas pris au sérieux par les parents et sont laissés à eux-mêmes pour donner un sens à ce vécu.

Les récepteurs connaissent presque toujours le défunt perçu. Dans la grande majorité des cas il s'agit d'un membre de la famille (conjoint/partenaire, parent) ou d'amis que les récepteurs identifient instantanément et sans hésitation. Un attachement émotionnel fort les avait généralement liés. Parfois un défunt inconnu est perçu.

1.6. Difficulté de relater les VSCD ?

Le premier élan d'exaltation et la certitude que le VSCD était réel peuvent être douloureusement ébranlés si l'entourage réagit négativement à l'évocation de l'expérience. Certains récepteurs ont peur de se ridiculiser et préfèrent se taire, parfois pendant de longues années. Certains peuvent se mettre à douter de leur perception et même de leur santé mentale. La peur d'être « pris pour une personne dérangée » est très forte et peut les plonger dans une grande confusion. La dichotomie entre leur certitude subjective et la représentation courante de la « réalité » les fait penser qu'ils ont vécu quelque chose qui « n'est pas possible », qui « ne peut pas se produire ».

Parler d'un vécu subjectif de contact avec un défunt à son entourage signifie prendre le risque de ne pas être cru, de devoir se justifier, voire d'être considéré comme confus ou dépressif. La joie peut vite se transformer en détresse si on cherche une validation de son vécu et si on veut à tout prix convaincre son interlocuteur de l'authenticité de l'expérience. A l'instar d'autres expériences autour de la mort – comme par exemple les expériences de mort imminente – le partage de ces vécus subtils, intimes, et si importants pour les personnes qui les ont vécus, est souvent très problématique.

1.7. Impact des VSCD sur les récepteurs ?

Dans leur très grande majorité, les personnes vivent cette expérience comme un événement naturel et heureux, sans effroi et avec reconnaissance. Dans certains cas, les VSCD, surtout les apparitions, peuvent effrayer certains récepteurs. Tout en étant conscients que le défunt ne leur veut que du bien, l'étrangeté de l'événement 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.

Les effets du vécu subjectif de contact avec un défunt peuvent être analysés sous trois angles :

- ***L'intime conviction que l'expérience est réelle***

Etant donné l'absence de spiritualité dans nos sociétés occidentales matérialistes qui est encore la norme, ainsi que le scepticisme, voire le refus d'imaginer même la *possibilité* d'une réalité spirituelle, comment est-ce possible qu'un VSCD soit immédiatement perçu par les récepteurs comme une expérience bouleversante mais heureuse et qu'ils ne doutent pas un instant de son authenticité ? Que ces contacts soient la réponse à un désir intime ou qu'ils se produisent de manière complètement inattendue, leur impact est tel que les récepteurs ne pensent pas un instant avoir été victime d'une illusion, voire d'une hallucination. Dans l'ensemble, ces expériences sont reçues comme un cadeau. Dans un deuxième temps et après réflexion, certains peuvent s'interroger comment un tel événement est possible, tant il est en contradiction avec la pensée dominante et peut-être avec leurs propres convictions antérieures, et s'étonner d'avoir accueilli l'expérience avec tant de naturel et bonheur.

- ***L'importance accordée aux VSCD et le réconfort ressenti par les récepteurs***

Les VSCD apportent réconfort, bonheur, et force pour continuer son chemin de vie sans l'être essentiel disparu. Ils sont considérés comme un événement important et marquant. Sur un plan plus personnel, les récepteurs ont l'impression de continuer à être aimés, l'être cher décédé paraît veiller sur eux depuis une autre dimension, l'amour semble survivre à la mort. Ces éléments constituent une puissante source de consolation. Dans d'autres cas, des problèmes relationnels douloureux ou conflictuels restés en suspens lors du décès semblent trouver leur résolution pendant ces contacts.

Le message essentiel et homogène des VSCD est clair : une certaine forme de conscience et l'amour survivent à la mort du corps. Les défunts rassurent leurs proches : ils se portent bien

et sont sereins et heureux dans leur nouvelle forme d'existence dont ils ne révèlent rien. Ils les invitent à poursuivre leur vie sans trop s'attarder dans un deuil qui n'a pas lieu d'être puisque une réunion future est certaine. L'impact réconfortant de tels messages est évident. La tristesse due à l'absence de l'être aimé persiste, bien sûr, mais le message d'espoir est puissant.

- ***La conviction que le proche décédé continue à exister et l'implication pour le système de croyance.***

Les endeuillés ont vu leur proche disparu, ils l'ont entendu, ont senti sa présence ou sa main sur leur bras, pour eux c'est sûr, il est en vie. Où et comment, ils ne le savent pas, bien sûr, le mystère reste entier, mais la conviction est forte : il ne s'est pas dissout dans le néant, il poursuit son existence... ailleurs.

Les VSCD revêtent une importance capitale pour les récepteurs au niveau du lien qui semble perdurer avec le proche décédé ressenti comme poursuivant une existence dans un ailleurs inconcevable. On peut supposer que cette expérience forte impacte leur système de croyance et la conception de leur propre mort et tel est effectivement le cas. Le fait que le proche décédé puisse se manifester et entrer en contact avec eux peut soit consolider une croyance préexistante en la survie de la conscience, soit l'initier. Bien que le degré de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt soit individuel et puisse varier notamment selon le type de contact expérimenté, l'élément commun et décisif consiste en la confirmation subjective ou la découverte qu'un lien semble subsister au-delà de la mort.

L'espoir d'une réunion future est sous-jacent et peut être un facteur primordial dans la phase de reconstruction après la perte de l'être aimé. Les VSCD sont souvent le point de départ d'une remise en question des certitudes antérieures des récepteurs et peuvent les amener à adopter une nouvelle vision du monde. Ils peuvent voir leur peur de la mort diminuer, certains deviennent plus spirituels.

Les contacts *post mortem* offrent des réponses subjectives à des questionnements fondamentaux tels que le sens de la vie et la difficulté de l'existence humaine qui est semée de pertes et, finalement, confrontée à sa propre finitude. Les VSCD ouvrent une nouvelle perspective de la condition humaine.

1.8. Conséquence des VSCD sur le processus de deuil ?

Les contacts *post mortem* sont des expériences heureuses, 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, dans le meilleur des cas, trouvent un nouveau sens à la vie et à la mort. Ils interprètent les VSCD 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 vie en attendant d'être réunis un jour sont d'une importance capitale pour le processus de deuil. En cela, les VSCD sont thérapeutiques par nature car ils répondent aux besoins des endeuillés.

Il est cependant important de souligner que les VSCD ne permettent pas de faire l'économie du travail de deuil – ce parcours long et douloureux qui passe, dans le désordre et dans le désarroi, par le déni, la colère, la dépression et la culpabilité pour finalement aboutir à l'acceptation du départ définitif de l'être aimé. Une fois l'irrévocabilité du départ physique du proche disparu comprise et acceptée, le moment est venu de créer un nouveau lien intérieur avec lui, une nouvelle relation qui perdurera et que rien ne pourra jamais briser. Ces contacts sont hautement bénéfiques et thérapeutiques à condition que les endeuillés réussissent à faire la distinction claire entre le départ physique définitif de l'être aimé – qui les obligent à réorganiser leur vie en conséquence – et cette nouvelle relation intérieure qu'il s'agit de créer et dans laquelle les VSCD s'inscrivent parfaitement.

Ajoutons que, même si les VSCD sont un phénomène fréquent, il est certain qu'au moins la moitié des personnes en deuil n'ont pas eu la joie de vivre un dernier contact avec l'être aimé disparu. Nul ne sait pourquoi certaines personnes vivent un VSCD et d'autres non. C'est l'un des mystères qui régissent nos vies et il faut l'accepter comme tel.

2. Visions au moment du décès

2.1. Que sont les visions au moment du décès ?

Les visions au moment du décès peuvent être considérées comme une catégorie de VSCD visuels particulière puisque des **personnes en fin de vie** perçoivent des proches décédés très peu de temps avant de mourir et communiquent télépathiquement avec eux, tandis que les VSCD visuels présentés plus haut concernent les **bien-portants**.

L'objectif de ces deux types de VSCD n'est pas le même: les VSCD des bien-portants semblent servir à les reconforter, à les aider à accepter le départ de l'être aimé et à mieux gérer leur deuil, tandis que les VSCD visuels des personnes en fin de vie les libèrent de la peur de la mort, les aident à accepter l'imminence de leur mort, et le rôle des proches décédés perçus semble être de les accompagner vers « l'autre monde ».

A l'instar des VSCD des bien-portants, les visions au moment du décès mettent en scène des conjoints/partenaires, parents ou amis décédés des mourants avec qui ils avaient entretenu des liens émotionnellement forts de leur vivant. L'apparition peut être perçue comme étant entourée d'un halo de lumière. Les personnes en fin de vie perçoivent toujours des proches *décédés*, jamais des personnes *vivantes*. Cela semble évident à première vue, on s'attendrait à ce qu'une personne si proche de la mort voie son partenaire, sa mère ou son meilleur ami décédés, mais ces visions ne semblent pas correspondre simplement à un souhait du mourant puisque dans certains cas, ils voient un proche *dont le décès leur avait été dissimulé* pour leur éviter des émotions supplémentaires.

Parfois, des visions **d'environnements paradisiaques** sont rapportées, décrits comme des paysages terrestres sublimes, et, beaucoup plus rarement, **des entités religieuses ou mystiques** sont perçues.

Lors des visions, les mourants semblent bénéficier d'une « double vision ». Ils semblent avoir accès en même temps à la réalité physique et à une dimension spirituelle qu'ils voient en parallèle et considèrent aussi réelle l'une que l'autre. Ils savent que les personnes présentes dans la pièce ne peuvent ni voir, ni entendre les apparitions, ce qui implique qu'ils se trouvent dans un état de conscience différent des bien-portants. Ils savent précisément à qui ils s'adressent et mènent des conversations parallèles, tout en rapportant les propos des proches décédés aux personnes présentes.

Ces visions sont habituellement courtes, ne durant que quelques secondes, quelques minutes au plus. On notera le parallèle avec les VSCD des bien-portants qui sont également de très courte durée.

Les apparitions sont souvent perçues dans les minutes ou les heures qui précèdent le décès. Fréquemment, leur mention ou description constitue les dernières paroles du mourant. Toutefois, les apparitions sont parfois récurrentes et accompagnent la personne en fin de vie tout au long du processus de mourir, pendant les heures ou jours précédant le trépas.

2.2. Quel est l'impact des visions sur les personnes en fin de vie ?

Les visions au moment du décès :

- Mettent en scène un proche décédé dont la mission semble consister à amener la personne en fin de vie vers le monde spirituel
- Sont immédiatement considérées comme réelles par les mourants
- Provoquent un réconfort et un apaisement instantanés
- Libèrent les mourants aussitôt de la peur de mourir
- Amènent sérénité et acceptation de la mort proche
- Semblent offrir des informations sur ce qui attend les mourants qui les réjouissent et les mettent en paix

Comme pour les VSCD des bien-portants, les mourants ne mettent pas en doute la réalité de ces apparitions. Malgré leur diversité, leur système de croyance personnel, leur histoire propre, ils leur accordent un sens étonnamment homogène. Selon eux, le rôle des apparitions consiste à les accueillir au seuil de la mort et à les guider vers le monde invisible. Avec naturel et bonheur, ils accueillent ces apparitions et les décrivent à leur entourage, conscients qu'eux seuls peuvent les percevoir. Ils ne sont ni étonnés ni effrayés qu'un proche décédé leur apparaisse et leur parle et ils expliquent l'intention de l'apparition en toute simplicité (« Tiens, François est là, il est venu me chercher ! »).

Les visions au moment du décès ont une dimension spirituelle qui va au-delà de la simple apparition fugace d'un proche décédé. Elles engendrent un réconfort essentiel et une certitude qui balayent en quelques secondes des appréhensions qui ont peut-être été présentes tout au long d'une vie. Un transfert de connaissance semble se produire lors de ces visions qui libère le mourant immédiatement et entièrement de la peur de mourir. L'angoisse et l'agitation souvent présentes dans le processus de mourir disparaissent instantanément. Une sérénité, voire même une joie anticipée s'emparent du mourant qui

auraient été impensables quelques secondes auparavant. L'impact des visions est extrêmement puissant, immédiat et libérateur. Il s'agit d'une transformation psychique profonde. Suite aux visions, les personnes sont prêtes à mourir.

2.3. Définition de la Conscience accrue à l'approche de la mort ?

Les visions au moment du décès s'inscrivent dans le cadre de la *Conscience accrue à l'approche de la mort* (Nearing-Death Awareness), dont elles constituent l'un des éléments principaux.

La conscience accrue à l'approche la mort est définie comme *un état de conscience spécifique déclenché par la proximité de la mort*, durant lequel les personnes en fin de vie témoignent d'une connaissance particulière qui, dans certaines limites, peut leur permettre de contrôler le processus de mourir.

Une première étude scientifique d'envergure sur les visions au moment du décès a été réalisée par Sir William Barrett du Royal College of Science de Dublin (Barrett, 1926), suivie par plusieurs enquêtes menées aux Etats-Unis et en Inde dans les années 70 par le psychologue letton Karlis Osis et le professeur émérite de sciences sociales islandais Erlendur Haraldsson.

Les infirmières américaines Maggie Callanan et Patricia Kelley ont élargi le phénomène des visions au moment du décès à d'autres manifestations consubstantielles à un état de conscience élargie inhérent à l'approche de la mort, regroupées sous la notion de «conscience accrue à l'approche de la mort» (Callanan et Kelley, 1997).

Les professionnels de santé en soins palliatifs connaissent très bien ce phénomène, surtout les visions, qu'ils qualifient de « très courantes ». La recherche est peu avancée et difficile à mener, car les personnes décèdent peu de temps après avoir eu une vision.

La conscience accrue à l'approche de la mort comprend les éléments suivants :

- Les **visions de proches décédés**, parfois de **paysages paradisiaques**, constituent l'élément principal de la conscience accrue à l'approche de la mort. Plus rarement, des visions **d'entités religieuses ou mystiques** sont rapportées.
- Le **besoin de réconciliation** est une autre composante de cet état de conscience élargie. Les besoins des mourants sont essentiellement d'ordre relationnel. Ils se rendent compte qu'ils ont besoin de régler les problèmes relationnels qui les affectent, les culpabilisent et font souffrir toutes les parties impliquées.
- Les **conditions pour mourir en paix** font également partie de cet état de conscience spécifique associé à la proximité de la mort. Le *dialogue* est primordial dans cette phase de la préparation à la mort. Aussi longtemps que le sujet qui est omniprésent – l'imminence de la mort – est évité, le mourant reste dans son isolement, dans son agitation, seul avec ses questions, avec ses angoisses peut-être. Une fois la réalité de

la proximité de la mort clairement exprimée et partagée avec l'entourage, même si le sujet est douloureux et difficile, le mourant se sent moins seul et peut partager avec ses proches des derniers échanges intenses et importants dans une complicité retrouvée.

- La **prise de conscience de la proximité de la mort** permet aux personnes en fin de vie de savoir instinctivement que leur mort est proche, même si leur état de santé ne laisse pas prévoir une fin imminente. Cette certitude les saisit environ dans les dernières 72 heures. Ils semblent disposer d'une certaine marge pour contrôler le déroulement du processus de mourir, par exemple en attendant un proche qui arrive de l'étranger, en s'éteignant la veille du transfert tant redouté en maison de retraite, en choisissant de partir au moment où les proches viennent de quitter la chambre d'hôpital pour un court instant.

Les mourants utilisent souvent un *langage symbolique* pour annoncer leur mort proche à leur entourage. Ils emploient des métaphores se référant à un voyage imminent et la nécessité de trouver leur passeport, de réserver un billet d'avion, de prendre le bateau, l'autobus, etc. Trop souvent, ces paroles sont mises sur le compte de la confusion (qui peut par ailleurs faire partie du processus de mourir) et ne sont ni prises au sérieux, ni comprises.

3. Expériences de mort imminente (NDE)

3.1. En quelles circonstances se produisent les NDE ?

L'expérience de mort imminente (NDE pour *Near-death experience* ou EMI) peut se produire spontanément lorsqu'une personne se trouve proche de la mort, en état de mort clinique, dans le coma ou, plus rarement, exposée à un grave traumatisme ou une intense frayeur sans aucune atteinte physique (dans ce dernier cas, on parle de *Fear-death experience*). Une NDE est caractérisée par la sensation de sortir de son corps, l'impression de pénétrer dans une réalité spirituelle et la perception d'une lumière-présence irradiante d'amour.

3.2. Comment se déroule une NDE ?

Les personnes qui vivent une expérience de mort imminente (les expérienceurs) ont la sensation de quitter leur corps (**décorporation**), de s'élever et de voir leur corps et son environnement depuis une certaine hauteur (lieu de l'accident, tentatives de réanimation, salle d'opération, etc.). Couramment, les expérienceurs mémorisent des événements, paroles et gestes qui peuvent ensuite être corroborés. Les personnes ressentent immédiatement un grand **bien-être**, constatent l'absence de douleur et témoignent d'un désintérêt total pour leur corps qu'elles laissent derrière elles sans regret.

Les témoignages s'accordent sur la lucidité qui accompagne la NDE, bien différenciée d'un rêve ou d'une hallucination. A ce stade, les expérienceurs éprouvent la sensation d'être « aspirés » dans un **tunnel** obscur et de se déplacer à une vitesse vertigineuse vers une

lumière, éclatante et attirante, située au bout du tunnel, à une très grande distance. Les expérienceurs s'approchent à une vitesse fulgurante de cette lumière qui les attire comme un aimant pour finalement y entrer dans une explosion de joie et de béatitude. De cette lumière intense, qui pourtant n'éblouit pas, se dégage un **être de lumière**, décrit comme personnifiant l'amour et la compréhension absolus. Beaucoup font l'analogie avec le sentiment de « rentrer chez soi » ou de « rentrer au port ».

La communication entre l'être de lumière et les expérienceurs se passe de manière télépathique. La rencontre avec cet être génère un sentiment de **bonheur** absolu, de **compréhension** de toute chose et de **paix** profonde. A ce stade, une **revue de vie** peut se produire. Les expérienceurs voient en dehors du temps et en trois dimensions tous les événements de leur vie, des plus marquants aux plus banals. En présence de l'être de lumière, ils revivent les scènes depuis leur propre perspective mais également depuis celle des personnes impliquées dans l'événement analysé. Cet épisode comporte une forte connotation didactique puisqu'il permet aux expérienceurs de ressentir simultanément les émotions éprouvées par tous les participants à la scène ce qui les amènent à comprendre réellement la portée et les implications de leurs actes. Parfois, ils sont informés d'événements futurs de leurs vies qui se réalisent effectivement des années plus tard.

Des **guides** et des **anges gardiens** accueillent fréquemment les expérienceurs pour les guider et les reconforter. Les expérienceurs rencontrent souvent des **proches décédés** qu'ils identifient au moyen d'une reconnaissance par l'esprit davantage que par la perception d'un corps qui est parfois décrit comme flou ou diaphane, voire absent. Les témoins parlent de la vision d'une **frontière**, symbolisée de diverses manières, dont le franchissement rendrait le retour vers le corps physique impossible. L'expérience se termine par la **réintégration du corps physique**, plus souvent imposée que souhaitée, rarement décrite de manière précise mais fréquemment associée à la notion d'une mission à remplir sur terre.

Notons que la totalité de ces éléments n'est que très rarement présente dans une même expérience de mort imminente.

Le Dr. Bruce Greyson, professeur de psychiatrie à l'Université de Virginie (USA) définit les NDE à partir de leurs composantes :

- **Cognitive et perceptive:** distorsion du temps ; accélération de la pensée ; revue de vie ; compréhension instantanée ;
- **Affective:** sensations de paix, de joie, d'unité cosmique ; détachement émotionnel ; attirance par une lumière irradiante d'amour ;
- **Psi ou paranormale:** acuité de la vision, de l'audition ; perceptions extra-sensorielles ; vision du futur ; expérience hors du corps ;
- **Transcendante:** Rencontre d'une présence d'ordre mystique ; univers non terrestre ; rencontre d'"esprits" ; sensation d'un "point de non-retour".

3.3. Quelles sont les spécificités des NDE ?

L'âge, le sexe, l'instruction, le niveau socio-économique, la nationalité ou la religion de l'expérimenteur ne déterminent en rien la nature de la NDE ni la probabilité de l'expérimenter, seule son *interprétation* peut être influencée par des facteurs culturels, notamment religieux, sans pour autant la façonner (telle cette catholique pratiquante qui a déclaré suite à sa NDE que rien dans cette expérience ne correspondait à ce que l'Église lui avait enseigné pendant toute sa vie). Aucune différence n'est recensée entre les croyants et les non-croyants en terme de fréquence d'occurrence ni de contenu.

Les circonstances qui amènent une personne au seuil de la mort (accident, maladie, arrêt cardiaque, tentative de suicide) ne sont pas des facteurs déterminants.

Des enfants, même très jeunes, vivent des NDE au déroulement classique, bien que racontées de manière plus simple, avec des mots d'enfants. Seule la revue de vie est généralement absente de ces expériences.

Une étude très remarquable (Ring et Cooper, 1999) démontre que des aveugles, même de naissance, voient pendant leur expérience de mort imminente. Il s'avère qu'il ne s'agit pas d'une perception visuelle habituelle mais plutôt d'une *vision par l'esprit* ou d'un état de conscience omniscient.

Chaque expérience de mort imminente est unique car liée au vécu de la personne, mais elles se ressemblent toutes dans leur essence, leur déroulement et leurs conséquences. Les expérimenteurs éprouvent des émotions très similaires, ce qui suggère que ces vécus concernent tout être humain et nous renseignent sur des réactions inhérentes à la nature humaine à l'approche de la mort. Si la description de la NDE – bien que relatée avec une étonnante homogénéité par des milliers d'expérimenteurs – reste invérifiable car basée sur des témoignages imprégnés du ressenti subjectif, il en va autrement pour les transformations profondes constatées chez ces personnes. Là encore, ces transformations sont caractérisées par une grande similarité à travers la diversité des expérimenteurs.

L'hypothèse induite par la NDE que la conscience et la mémoire continuent à fonctionner lors d'un état de mort clinique intrigue, ouvre de nouvelles perspectives et fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques.

3.4. Quelles sont les statistiques actuelles sur les NDE ?

On admet communément qu'environ que 15 à 20% des personnes qui frôlent la mort dans diverses circonstances expérimentent une NDE. Selon ces chiffres, on peut extrapoler qu'environ 20 millions d'Européens et 12 millions d'Américains du Nord auraient vécu une expérience de mort imminente. Pour la France, on estime le nombre de personnes ayant vécu une NDE à 2,5 millions environ.

Dans une enquête très remarquable publiée en 2001 dans le prestigieux journal *The Lancet*, le cardiologue hollandais Pim van Lommel et ses collègues ont mené une étude prospective dans dix hôpitaux hollandais comprenant 344 patients qui avaient été réanimés suite à un arrêt cardiaque. 62 patients, soit 18%, ont expérimenté une NDE lors de l'arrêt cardiaque.

Des NDE négatives ou effrayantes sont recensées dans 4 à 5% des cas.

Ces chiffres montrent que cette expérience est survenue chez un grand nombre de personnes. Comme il ressort sans équivoque de toutes les études entreprises que la NDE est une expérience universelle, non pas liée à une spécificité géographique ou culturelle mais issue de notre condition d'être humain, on peut sans doute extrapoler et supposer qu'un pourcentage équivalent de NDE doit se retrouver dans les autres pays du globe.

3.5. Quel est l'impact d'une NDE sur la vie des expérienceurs ?

À défaut (ou en attendant) d'avoir été démontrée comme une réalité objective, la NDE constitue une réalité de vie pour les expérienceurs. Cette expérience provoque une crise de vie majeure, une remise en question des valeurs et une nouvelle manière d'appréhender le monde. L'abolition de la notion de temps et d'espace qui s'est produite lors de la NDE, l'expérience de sortir de son corps physique et de rester soi-même, avec sa personnalité, son histoire, ses émotions, ses capacités intellectuelles – d'ailleurs fortement augmentées – constituent en soi un étonnement majeur. La rencontre avec l'être de lumière équivaut pour beaucoup à une révélation et représente sans doute l'élément le plus transformateur de la NDE. L'intensité émotionnelle de l'expérience de mort imminente et la difficulté de la mettre en mots (certains parle d'ineffabilité) isolent l'expérienceur de ses proches. Ce sentiment de solitude est encore accentué par la difficulté de retrouver sa place au sein d'une famille et d'une communauté dont les valeurs, les buts et les préoccupations ne sont plus partagés. L'expérienceur est fragilisé car, ayant échappé de justesse à la mort, il se trouve souvent dans un état physique critique, conséquence de la maladie ou de l'accident qui l'ont amené à l'extrémité de la vie.

Dans de nombreux cas, les expérienceurs sont incapables de mettre un nom sur l'événement qu'ils viennent de vivre et pourtant ils ont l'intime conviction qu'il est essentiel pour eux et déterminera leur avenir. S'installe alors une période de déstabilisation et un retour souvent émotionnellement douloureux à la vie quotidienne qui semble soudainement fade et dénuée de sens.

L'intégration de la NDE et les transformations en découlant se mettent en place sur des années, voire des dizaines d'années. Les changements de valeurs et d'attitude sont profonds et durables et s'intensifient avec le passage du temps. La quête d'une nouvelle manière de vivre est souvent compliquée par la nécessité ressentie comme impérative par l'expérienceur de trouver un sens à sa vie et de remplir la « mission » qui a justifié son retour au corps physique. L'expérienceur ne trouve la paix qu'au moment où il comprend et accepte la nouvelle voie qui s'ouvre à lui. Il récolte alors les fruits de ses efforts incessants, de sa quête obstinée, libéré de la peur de la mort, persuadé que chaque événement, joyeux ou douloureux, qu'il est amené à vivre a un sens, et rassuré à l'idée qu'il retournera « chez lui » au moment de quitter définitivement son corps physique.

3.6. La personnalité change-t-elle après une NDE ?

La NDE provoque une remise en question fondamentale des valeurs, des objectifs et de la manière de mener sa vie.

Les changements majeurs sont :

- d'ordre **social** : la primauté de l'amour, l'empathie, l'importance accrue accordée aux relations interpersonnelles, la tolérance, l'entraide, l'assistance d'autrui ;
- d'ordre **matériel** : diminution ou abandon de l'attachement aux biens matériels, à la réussite professionnelle et financière, au statut social ;
- liés à la **conception de soi** : transformation de l'échelle des valeurs, confiance et estime de soi accrues, soif de connaissance, aspiration au développement personnel, notion d'une mission à remplir ;
- liés à la **conception de la vie** : joie de vie augmentée, capacité de vivre intensément dans le présent, un sens de la vie se dégage et s'intensifie au fil du temps, éveil spirituel, diminution ou disparition de la peur de la mort, certitude que la conscience survit à la mort du corps physique, conviction de l'existence d'une réalité spirituelle.

3.7. La NDE induit-elle des manifestations parapsychologiques ?

Un nombre significatif d'expérienceurs développent des dons parapsychologiques suite à une NDE. Ces aptitudes nouvellement apparues comprennent aussi bien la télépathie, les visions prémonitoires ou prophétiques, la capacité de voir à distance, ainsi que l'aptitude de percevoir les pensées et l'état émotionnel d'autres personnes, connues ou inconnues. Certains constatent la faculté de diagnostiquer des maladies et même d'en guérir certaines, découvrant que « leurs mains soignent ».

Pendant une NDE, il semble qu'un accès soit ouvert vers un état de conscience élargie, dans lequel une réalité plus vaste, transcendant le temps, l'espace et la matière, englobe la réalité ordinaire. Et apparemment cet accès ne se referme pas totalement après l'expérience. Quelques citations donnent une idée de ces dons parapsychologiques nouvellement apparus :

- « *Ma sensibilité s'est développée, rêves prémonitoires parfois, télépathie très souvent...* » ;
- « *Après mon expérience, j'ai fait plusieurs sorties hors du corps* » ;
- « *... Sensibilité plus développée, possibilités télépathiques, et grande facilité pour la décorporation, possibilité de soigner et d'aider les autres* » ;
- « *La sensibilité est plus grande, j'apprends plus vite, je me concentre mieux, j'ai plus de mémoire et de dons psychiques, mais surtout je cherche à m'incarner et à ne plus me dédoubler ; c'est dans et à travers le corps que l'expérience de la vie se déroule, et nulle part ailleurs* ».

Pour ma part, je suis convaincue que tous les êtres humains possèdent ces mêmes capacités à l'état latent et qu'il suffit d'un élargissement de la conscience, comme cela se produit lors de la NDE, pour activer ce potentiel naturel inhérent à la condition humaine.

4. Conclusion toute provisoire

Quand on examine ces différents phénomènes autour de la mort séparément – les NDE, les VSCD et les visions au moment du décès –, le mystère semble quasiment impénétrable et tant de questions restent sans réponse. Quand par contre on les étudie conjointement en les mettant en parallèle et en comparant leur phénoménologie et leurs effets, alors on constate des similitudes saisissantes qui suggèrent un *continuum* entre ces différentes manifestations qui seraient des expressions distinctes d'une même réalité.

A ce jour, la question importante de l'*authenticité* de ces expériences autour de la mort n'est pas résolue sur le plan scientifique. Le *modus operandi* de ces phénomènes reste une inconnue, tout comme la *source* dans laquelle ils semblent prendre origine. Puisque ces expériences ne peuvent être induites et analysées en laboratoire – comme c'est le cas par exemple pour les phénomènes psi (regroupés sous les deux grandes catégories de la perception extrasensorielle ESP et de la psychokinèse PK) – il est plus difficile d'établir leur statut ontologique.

Il existe pourtant des indices – et non pas des preuves – qui laissent à croire qu'il s'agit d'expériences authentiques. Le premier indice découle de l'*impact* profond et durable qu'elles ont sur la vie des personnes qui ont vécu une NDE, un VSCD ou une vision au moment du décès. Le deuxième indice résulte de la *fréquence* de ces vécus. Ces phénomènes se produisent tous les jours, à tout instant, partout dans le monde. La science ne peut se prononcer sur l'authenticité de ces expériences, mais elles constituent clairement une réalité pour les personnes qui les ont vécues.

Le **transfert d'information** est un élément commun et sans aucun doute essentiel des expériences autour de la mort.

Lors d'une *expérience de mort imminente*, les expérienceurs disent avoir rencontré un être de lumière, des guides inconnus ainsi que leurs proches décédés et d'avoir échangé avec eux de manière télépathique. Les personnes ayant vécu une NDE étaient généralement inconscientes, sous anesthésie, dans le coma ou en état de mort clinique, et pourtant ces échanges ont eu lieu, riches en contenu et en émotion, et parfaitement gravés dans leur mémoire au moment où elles reviennent à leur état de conscience habituel.

Les informations reçues lors des *visions au moment du décès* par les personnes en fin de vie sont puissantes et convaincantes. Le proche décédé perçu semble transmettre des informations sur le processus de mourir et au-delà qui les mettent en paix avec ce qui les attend. Un transfert de connaissance semble se produire lors de ces visions qui libère les mourants de la peur de mourir. Il doit y avoir quelque chose dans ces visions qui non seulement supprime immédiatement toute appréhension mais les réjouit et les met dans un

état d'acceptation de la mort et même de joie anticipée de ce qui les attend dans ce voyage qui s'annonce.

Lors d'un VSCD, les informations perçues sont centrées sur les récepteurs, donc sur le monde physique, puisqu'elles servent à les reconforter, et parfois à leur transmettre des renseignements concrets dont ils ont grand besoin. Sous l'appellation « VSCD pratiques » sont regroupées les expériences lors desquelles les défunts transmettent une information matérielle à leurs proches dont ils n'avaient pas connaissance auparavant. Il peut s'agir d'économies gardées secrètes, d'une police d'assurance, de titres de placements en bourse, de l'endroit où se trouve le livret de famille ou d'autres documents dont les proches ont un urgent besoin. Lors des « VSCD de protection », des informations sont transmises en situation de crise ou de danger imminent qui permettent d'éviter un drame.

Cependant, aucune information n'est transmise sur le monde spirituel. Les défunts communiquent habituellement qu'ils vont bien et qu'ils sont heureux, impliquant par-là que l'au-delà est un lieu de paix et de bien-être, mais ils ne décrivent pas leur nouvel environnement ni leurs conditions d'existence.

Notons par ailleurs que toutes ces expériences se passent dans un temps très court, quelques secondes, voire quelques minutes au plus, et pourtant une grande quantité d'informations a été perçue, comme si ces vécus se passaient en dehors du temps, ou dans un temps différent.

Pour les trois types d'expériences autour de la mort, des transferts d'information ont lieu, il n'y a pas de doute.

Le **réconfort** apporté par ces vécus est également un facteur commun et essentiel des expériences autour de la mort.

Pendant une NDE, les expérienceurs reçoivent l'information nécessaire pour comprendre ce qu'ils sont en train de vivre. Le réconfort d'une NDE provient du transfert de connaissance sur la nature du vécu au seuil de la mort. La perte de la peur de la mort en est la conséquence. La rencontre avec l'être de lumière personnifiant l'amour et la connaissance absolus était si éblouissante que les expérienceurs sont convaincus qu'une existence lumineuse et heureuse nous attend tous à l'heure de notre mort physique.

Les visions au moment du décès libèrent les personnes en fin de vie de la peur de la mort et les aident à accepter leur mort imminente. Quels que soient les systèmes de croyance préexistants, que la personne en fin de vie croyait ou non en la survie de la conscience, la vision change tout en quelques secondes – le mourant est rassuré quant à ce qui l'attend, une paix profonde le saisit, la sérénité s'installe, il est prêt à partir...

Les VSCD reconfortent les endeuillés, les rassurent quant au bien-être du proche décédé, les aident à accepter le départ de l'être aimé et à mieux gérer leur deuil. Un VSCD est une source de grand réconfort et ouvre de nouvelles perspectives sur la survie de la conscience après la mort physique et sur notre propre finitude.

Les expériences autour de la mort se produisent à un moment critique de la vie des personnes, quand elles ont un besoin urgent de recevoir *l'information* et le *réconfort* leur permettant de faire face à une crise majeur – l'imminence de leur mort lors d'une NDE, la mort réelle lors d'une vision au moment du décès, et la douleur du deuil lors d'un VSCD.