

## 1. Ma découverte des NDE

Les expériences autour de la mort – les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD), les expériences de mort imminente (NDE) et les visions au moment du décès – donnent matière à réflexion pour toute une vie et au-delà, en tout cas, c'est vrai pour moi. L'aventure commença il y a plus de trente ans avec les NDE.

Ma découverte du phénomène des expériences de mort imminente eut lieu dans les années 80 et elle devait être décisive tant sur le plan de mes convictions que de mes activités. Comme des millions de lecteurs dans le monde, j'ai découvert les NDE grâce à l'ouvrage de Raymond Moody *La vie après la vie* (1979). Immédiatement, je me suis rendu compte que les témoignages des expérienceurs répondaient à nombre de mes interrogations existentialistes tout en soulevant d'autres questions, au moins aussi nombreuses. Les récits de NDE m'incitèrent à penser qu'une lecture au premier degré ne rendrait pas justice à ce phénomène fascinant. Les années à venir devaient me donner raison : plus on approfondit l'étude des NDE et plus elles dévoilent leur complexité.

Dans les années 80, on trouvait des livres de témoignage et déjà quelques ouvrages scientifiques sur le sujet, mais il me manquait un éclairage pluridisciplinaire pour approfondir ma réflexion : que pensait un psychologue, un physicien quantique, un philosophe ou un biologiste des NDE ? Ne trouvant pas de tel ouvrage, j'ai décidé d'écrire le livre que je souhaitais lire. *D'une vie à l'autre* (Dervy, 1999), paru en premier en traduction allemande en 1996 et publié par la suite en six langues, est constitué d'entretiens avec des professeurs de différentes disciplines, précédés d'une description détaillée de la phénoménologie de l'expérience de mort imminente et de ses conséquences.

### **Mes rencontres**



Ken et Evelyn

Ma rencontre en 1992 avec Kenneth Ring – professeur émérite de psychologie, précurseur et expert de réputation internationale de la recherche sur les NDE – était déterminante à bien de titres. Il m'a accueillie dans sa maison près de l'Université du Connecticut, USA, où il enseignait pour enregistrer la plus longue entrevue de sa carrière, comme il l'a souligné avec l'humour qui le caractérise. En effet, une journée entière d'enregistrement a permis de faire un tour d'horizon complet des résultats de ses nombreuses enquêtes et recherches et de cristalliser ses conclusions personnelles et ses intimes convictions, publiés dans *D'une vie à l'autre*.

Lors de cette journée ensoleillée est né une grande amitié qui se poursuit jusqu'à ce jour, ainsi qu'une collaboration fructueuse qui a culminé dans l'écriture conjointe de *Lessons from the Light* (2000, réimpr. 2006 Moment Point Press, publié en dix langues).

## 2. « Le Pays d'Ange »

J'ai écrit un roman ou, plus simplement, une histoire intitulée *Le Pays d'Ange* dans le but et avec le désir de rendre les connaissances actuelles des expériences autour de la mort immédiatement accessibles et profitables aux personnes qui sont confrontées à une crise de vie majeure. Paru en français en 2009 aux Presses du Midi, *Le Pays d'Ange* a été publié en dix langues.

Les nouvelles perspectives que les expériences autour de la mort ouvrent, la conception plus douce de la mort physique qu'elles suggèrent, l'espoir qu'elles situent au-delà des limites connues, doivent être à disposition – si elles le souhaitent – des personnes malades, en fin de vie ou en deuil et, plus généralement, de toute personne sensibilisée à la finalité de la destinée humaine.

### **Extrait de la préface rédigée par Kenneth Ring :**

« A première vue, *Le Pays d'Ange* est l'histoire, racontée à la première personne, d'une jeune fille qui est tombée gravement malade. Le lecteur se retrouve dans les pensées de la narratrice et pénètre davantage dans son monde intérieur, dans ses réflexions et ses sentiments, au fur et à mesure que son mal progresse. La jeune fille l'entraîne dans sa maladie et ses vicissitudes et il devient son compagnon de voyage, intimement lié à elle et aux personnes qui l'entourent. En fin de compte, l'angoisse de la jeune fille devient la sienne, mais il bénéficie également de tout ce qu'elle apprend pendant qu'elle se bat pour comprendre et gérer ce malheur qui est entré dans sa vie.

Et soudain, le lecteur se rend compte que les messages essentiels sont justement ces prises de conscience et cette connaissance que, petit à petit, elle acquiert. Au début du livre, l'héroïne semble être une jeune fille parfaitement ordinaire, mais pendant que sa maladie progresse, elle fait de même – dans sa connaissance, dans la profondeur de sa personnalité et, finalement, dans le degré élevé de sagesse spirituelle qu'elle acquiert grâce à sa poupée *Ange* et à un compagnon d'infortune qui vit une expérience de mort imminente et la lui raconte de manière poignante.

En résumé, cette jeune fille parcourt un enseignement accéléré de maturation personnelle et spirituelle. Ainsi, quand l'histoire s'achève, elle nous fait penser à quelqu'un comme Anne Frank et nous nous rendons compte que nous avons justement le privilège de lire le journal intime d'une autre jeune fille que nous n'oublierons pas de sitôt.

A l'instar des dialogues de Platon, *Le Pays d'Ange* est essentiellement une œuvre philosophique qui élargit l'esprit en traitant l'un des grands thèmes universels depuis une perspective contemporaine tout à fait originale.

Ces vingt dernières années, une partie importante de la vie d'Evelyn Elsaesser-Valarino a été engagée dans la recherche sur les expériences de mort imminente (NDE) et elle est aujourd'hui considérée comme une autorité internationale dans ce domaine. Grâce à ses

précédents ouvrages et à ses nombreuses conférences, elle a la réputation d'être l'un des experts européens les plus reconnus dans ce domaine.

Ainsi, il n'est pas étonnant que c'est la perspective de l'expérience de mort imminente qui imprègne ce livre et la vie de la narratrice (bien que cela se passe d'une manière inattendue). Ce qu'Evelyn a réalisé avec ce livre est complètement différent de tout ce qu'elle a publié auparavant » [...].

### 3. Ma collaboration avec l'INREES

Ma rencontre avec Stéphane Allix, fondateur et président de l'INREES (Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires) remontant à une quinzaine d'année fut également importante pour mon travail dans le domaine des expériences autour de la mort. Nous avons commencé à collaborer dès la création de l'INREES en 2007.



Stéphane Allix

L'INREES publie le magazine trimestriel *Inexploré*, organise de grandes conférences, anime un espace internet d'information sur les expériences extraordinaires, publie des livres... Entre psychologie, spiritualité et science, l'INREES propose de porter un autre regard sur l'extraordinaire. Parce que nous sommes en ces temps où des champs nouveaux de connaissances émergent, l'INREES offre ainsi un cadre sérieux pour parler de science et de spiritualité, des dernières recherches sur la conscience, de la vie, de la mort, et pour rapprocher de manière scientifique et rigoureuse le monde visible du monde invisible. Sans tabou, sans préjugé, avec rigueur et ouverture. (<https://www.inrees.com/La-mission-INREES>).

#### **Mon appréciation de l'INREES**

En 2012, j'ai rédigé une courte appréciation publiée sur le site de l'INREES :

« La démarche intégrative et interdisciplinaire de l'INREES s'inscrit dans la mouvance holistique qui est sans doute la seule approche possible pour comprendre des phénomènes complexes. Si on part du postulat que toutes les expériences extraordinaires, qui semblent se manifester avec une urgence grandissante, trouvent leur origine dans une même réalité sous-jacente, alors elles ne peuvent pas être comprises séparément. Les expériences extraordinaires autour de la mort notamment (NDE, visions au moment du décès, contact avec les défunts) ouvrent des horizons fascinants. L'INREES a le grand mérite de mettre toutes ces manifestations en relation et de les analyser de façon globale avec l'objectif final de mieux comprendre le mystère de la condition humaine. Je suis heureuse de lui apporter mon soutien actif en tant que membre du Comité scientifique et membre d'honneur ».

### 4. « Manuel clinique des expériences extraordinaires »

Expériences de mort imminentes (EMI), vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD), sortie hors du corps, rêve lucide, expériences chamaniques, expériences psycho-spirituelles,

possession et hantise, perceptions extrasensorielles (PSI)... Interprétation, croyance, hallucination, réalité ? Les expériences extraordinaires nous placent dans une zone frontière de l'esprit humain, un espace où il est aisé de perdre ses repères. Elles suscitent deux formes de réactions opposées : rejet ou fascination. Une prise de distance est pourtant nécessaire afin de ne pas se perdre dans nos croyances personnelles, celles de notre entourage ou encore celles de groupements opportunistes. Ce manuel, initié par l'Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires l'INREES propose pour la première fois cette prise de distance. L'ouvrage s'adresse aux professionnels de santé, aux psychologues, aux psychothérapeutes, mais aussi au grand public, à chaque personne désireuse de connaître et de comprendre ce que les recherches scientifiques sérieuses, et l'étude clinique de ces expériences, ont permis de découvrir. Le *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, publié sous la direction de Stéphane Allix et Paul Bernstein, permet cette prise de distance (InterEditions/INREES, 2009, 411 pages). <https://www.inrees.com/>

### **Ma contribution au Manuel clinique des expériences extraordinaires**

J'ai eu le plaisir de rédiger trois des onze chapitres du *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, soit :

- Chapitre 3 : Expérience de mort imminente (EMI ou NDE)
- Chapitre 4 : Conscience accrue à l'approche de la mort
- Chapitre 5 : Vécu subjectif de contact avec des défunts

### **5. Traduction de « Des Nouvelles de l'Au-delà »**

Bill et Judy Guggenheim ont fait connaître les vécus subjectifs de contact avec un défunt aux Nord-Américains d'abord et aux Européens ensuite grâce à leur bestseller *Hello from Heaven!* qui fut traduit en 17 langues.

J'étais en contact email avec Bill Guggenheim depuis de nombreuses années déjà quand nous nous sommes finalement rencontrés en personne lors de la conférence IANDS (International Association for Near-Death Studies) à Houston, USA, en 2006. Intéressée par le sujet des contacts spontanés et directs apparemment initiés par les défunts, je me suis portée volontaire pour traduire *Hello from Heaven!* en français et écrire l'introduction. L'ouvrage fut publié en 2011 par les éditions Exergue sous le titre *Des Nouvelles de l'Au-delà*. Avant de m'atteler à la tâche, je n'étais pas entièrement consciente du temps et de l'effort qui seront nécessaires pour traduire les 432 pages ! Cependant, je n'ai jamais regretté ma décision car mes travaux de traduction des 353 témoignages présentés dans *Des Nouvelles de l'Au-delà* ont dirigé mes activités sur une nouvelle trajectoire...

### **6. « Quand les défunts viennent à nous »**

La traduction *Des Nouvelles de l'Au-delà* a consolidé mon intérêt préexistant dans ces contacts et communications spontanés et directs apparemment initiés par les défunts. De

quoi s'agit-il précisément ? Qui vit ce type d'expériences ? Dans quelles circonstances se produisent-elles ? Que « disent » les défunts ? Que communiquent-ils et dans quel but ? Quel est le sens et la nature de ces expériences ? Et comment réagissent les personnes qui les expérimentent ? Sont-elles étonnées ? Effrayées ? Ravies ? Sidérées ? Intriguées par le fait de vivre un événement qui paraît complètement inconcevable ? Et quel impact ces expériences ont-elles sur les personnes qui les expérimentent ? Et sur le processus de deuil ? Et encore sur leur conception d'une possible survie de la conscience après la mort physique ?

Toutes ces questions m'interpellaient. J'ai décidé d'étudier ce phénomène plus en profondeur et d'écrire un livre.

Lors de la rédaction du *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, ces expériences étaient si peu connues dans les pays francophones qu'il nous incombait de baptiser ce phénomène. Nous aurions pu opter pour l'expression « Communication » ou un « Contact avec un défunt » par analogie avec l'expression anglo-saxonne *After-Death Communication*, mais nous nous sommes décidés pour une appellation plus subtile – le vécu subjectif de contact avec un défunt, ou VSCD – en choisissant de souligner l'aspect subjectif de cette expérience.

Ainsi, je disposais d'une appellation du phénomène et de témoignages. En effet, lorsque j'ai publié un article intitulé *VSCD, Hallucination ou dernière communication ?* dans *Inexploré* – le magazine de l'INREES en 2013, j'ai lancé un appel à témoignages qui sont arrivés nombreux et qui constituent l'essence de *Quand les défunts viennent à nous*, complétés par mes analyses et des entretiens avec des scientifiques de renom qui ont permis une réflexion en profondeur sur la nature et les conséquences des VSCD, notamment sur le processus de deuil. Dans la dernière partie de l'ouvrage, je mets les VSCD dans le contexte plus large d'autres expériences autour de la mort et établis un parallèle avec les expériences de mort imminente, les visions au moment du décès et les communications avec les défunts établies par le biais de médiums.

**Préface rédigée par Stéphane Allix :**

« Evelyn Elsaesser compte parmi les meilleurs experts au monde des expériences autour de la mort, et plus spécifiquement de celles qui sont abondamment décrites dans cet ouvrage.

Alors que je commençais mon travail d'investigation sur ces sujets extraordinaires à l'été 2003, l'éminent psychologue américain Kenneth Ring avec qui je venais d'entrer en contact m'avait recommandé de joindre Evelyn Elsaesser, en Suisse. En effet, tous les deux venaient de publier un ouvrage consacré aux expériences de mort imminente, et Kenneth Ring ne tarissait pas d'éloges sur Evelyn. Je l'appelai et je fus instantanément séduit par cette chercheuse dans l'âme qui savait allier une grande prévenance et une formidable écoute à une rigueur minutieuse.

Immédiatement s'établit entre Evelyn et moi une relation de respect et d'amitié. Aussi, lorsque quelques années plus tard je fondai l'INREES, Evelyn devint naturellement l'un de ses piliers et l'un des membres actifs de notre comité scientifique. Elle prit notamment une part

essentielle dans les recherches que nous entreprîmes pour centraliser les connaissances cliniques disponibles sur les expériences de mort imminente ainsi que tous les types de récits de contacts entre vivants et « personnes défuntées ». Evelyn se consacra ensuite avec une énergie rare à la rédaction de trois chapitres centraux du Manuel clinique des expériences extraordinaires, dont celui traitant des expériences de « vécu subjectif de contact avec un défunt » (VSCD), dénomination qui fut forgée par nous à cette occasion.

Ces expériences de contacts supposés avec des défunts ne sont pas anecdotiques. Elles se produisent par dizaines de milliers autour de nous. Les personnes en deuil qui ont le sentiment d'établir, sous des formes diverses, un contact ou même une communication avec leur proche disparu en sont bouleversées et réconfortées, mais également déstabilisées, car cette expérience ne cadre pas avec la conception prédominante de la réalité. *Quand les défunts viennent à nous* offre des clés pour mieux comprendre ces expériences et pour les intégrer dans le processus de deuil – grâce aux nombreux témoignages de VSCD, aux avis éclairés des scientifiques interrogés et aux réflexions de l'auteure.

Evelyn consacre un chapitre à un type particulier de VSCD – ces visions au moment du décès lors desquelles des personnes au seuil de la mort perçoivent des proches décédés qui sont venus « pour les accompagner dans l'autre monde », les libérant instantanément de la peur de la mort. Ces visions sont rapportées à des infirmières, des médecins, des professionnels de santé qui les distinguent très nettement des phénomènes hallucinatoires connus.

L'originalité et le grand mérite de cet ouvrage consistent à mettre les VSCD dans un contexte plus large, celui d'autres expériences autour de la mort – y compris les expériences de mort imminente et les communications des défunts rapportées par des médiums – et d'en comparer le mode d'expression et le message.

D'innombrables personnes ont vécu ce type d'expériences et n'osent pourtant pas en parler, même à leur entourage. C'est sans aucun doute le premier bénéfice de cet ouvrage indispensable : sortir ces expériences répandues et importantes de l'ombre et du déni. C'est la richesse incroyable du travail de synthèse d'Evelyn Elsaesser.

*Quand les défunts viennent à nous* est le fruit d'un travail de longue haleine, sans doute le plus documenté existant à ce jour. Ce livre, à la fois rigoureux et très agréable à lire, permet de reconnaître que la vie après la mort est une hypothèse rationnelle ».

### ***De l'utilité de thématiser les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD)***

Les vécus subjectifs de contact avec un défunt spontanés et directs sont très courants mais quasiment inexistant dans le discours médiatique. On estime qu'entre 25 et 50% des personnes en deuil auraient vécu spontanément des contacts avec un proche décédé. Ainsi, 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**.

L'absence d'information sur ces expériences entraîne deux difficultés majeures pour les personnes en deuil qui les ont expérimentées (les récepteurs) :

- La difficulté d'intégrer cette expérience dans leur conception de la réalité
- La difficulté de partager ce vécu avec leur entourage

Les récepteurs sont convaincus de la réalité de leur VSCD qu'ils considèrent comme un événement authentique, heureux et réconfortant. Cependant, par la suite et après réflexion, certains se mettent à douter de leurs perceptions et même de leur santé mentale. 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 ». C'est la pensée dominante des sociétés occidentales matérialistes, hermétiquement fermées aux expériences spirituelles, qui plonge ces personnes dans le désarroi. Informer le public du phénomène des VSCD, quel qu'en soit le statut ontologique, est primordial.

Le partage de ce vécu avec leur entourage est également souvent très problématique pour les récepteurs. Trop souvent, ils se heurtent au scepticisme, voire au rejet. 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. D'autres ont peur de se ridiculiser et préfèrent se taire, parfois pendant de longues années.

Quel serait le soulagement des récepteurs si leurs interlocuteurs étaient déjà au courant du phénomène des VSCD et prenaient connaissance de leur expérience en connaissance de cause, sans pour autant nécessairement y adhérer. Une connaissance partagée de ce phénomène très courant mais paradoxalement si peu connu donnerait un langage commun, tout en laissant à chacun la latitude de l'appréhender selon sa propre sensibilité.

Les bénéfices d'une « éducation » au sujet des phénomènes se produisant ou pouvant se produire autour de la mort sont évidents, non seulement à l'heure de vivre un VSCD ou d'être l'interlocuteur d'une personne en deuil qui l'a expérimenté, mais également pour nos réflexions face à de notre propre finitude.

## 7. Activités dans diverses associations

J'ai servi pendant de nombreuses années comme coordinatrice de la section suisse du **Scientific and Medical Network (SMN)**, une association britannique favorisant le dialogue entre la science, la médecine et la spiritualité. Son magazine *Network Review* présente des articles de grande valeur scientifique et comprend plusieurs lauréats du prix Nobel parmi ses contributeurs. (<https://explore.scimednet.org/>).

Nous avons fondé **Swiss-IANDS** (International Association for Near-Death Studies) en 2014 dans le but d'informer le milieu professionnel et le public en général sur la nature et les conséquences des expériences de mort imminente (NDE) et d'autres expériences autour de la mort, soit les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) et les visions au moment

du décès. Nous réalisons des campagnes de sensibilisation, organisons et participons à des conférences, conseillons des élèves et étudiants pour la rédaction de leurs travaux sur les expériences autour de la mort (mémoires universitaires, de maturité, etc.), répondons aux questions ou demandes d'assistance qui nous sont adressées par des particuliers, animons des groupes de parole pour les expérienceurs et participons dans la mesure de nos disponibilités à des travaux de recherche. Swiss-IANDS est affilié à l'organisation faîtière qui a son siège à Durban (USA).

Par ailleurs, je suis depuis de nombreuses années la **coordinatrice de IANDS pour l'Europe**.

## 8. Conférences

Depuis 30 ans, je donne des conférences en Suisse et à l'étranger sur les expériences autour de la mort, soit les expériences de mort imminente (NDE), les visions au moment du décès et les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD). Je présente mes conférences en français, anglais, allemand et espagnol.



Conférence à Hong Kong