

Percevoir un·e défunt·e aide-t-il le deuil?



Une étude montre que les « vécus subjectifs de contact avec un·e défunt·e » (VSCD) ont un impact majoritairement très positif sur le processus de deuil.

© zinkeytych / Adobe Stock

Par **Evelyn Elsaesser**, autrice, experte des expériences liées à la mort

Un Vécu subjectif de contact avec un·e défunt·e (VSCD) se produit lorsqu'une personne, souvent en deuil, perçoit de manière inattendue un·e défunt·e par les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher. Très souvent, celles et ceux qui expérimentent un VSCD (les récepteurs et réceptrices) sentent simplement la présence du ou de la défunte ou perçoivent un contact pendant le sommeil, lors de l'endormissement ou au réveil. Fréquemment, plusieurs organes sensoriels sont impliqués simultanément lors d'un contact.

Les VSCD sont spontanés, apparemment initiés par les défunt·e·s, sans intention ni sollicitation de la part des récepteurs et réceptrices, et ils sont directs, sans intervention d'un·e médium, utilisation d'appareils (par ex. la TransCommunication Instrumentale TCI ^[1]), ou autres procédés.

Les contacts spontanés avec un·e défunt·e sont fréquents. La littérature indique que 50 à 60% ^[2] des gens ont vécu un ou plusieurs VSCD au cours de leur vie. Les témoignages récoltés sur tous les continents et au fil des siècles suggèrent que ce phénomène est universel et intemporel. Il ne s'agit clairement pas d'un phénomène marginal, mais d'un fait de société majeur. Malgré leur prévalence massive, les VSCD sont pratiquement absents des médias et du discours public.

Documenter un phénomène universel

Pour remédier à cette lacune, un projet de recherche d'envergure intitulé Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un·e défunt·e (VSCD) spontanés et directs a été lancé en 2018 ^[3]. Un

formulaire en ligne très détaillé, comprenant 194 questions à choix multiples, dont un grand nombre est associé à des questions de suivi en texte libre, a été élaboré. La première enquête a été menée en français, anglais et espagnol, aboutissant à 1'004 questionnaires remplis, ce qui en fait la plus vaste enquête sur les VSCD jamais réalisée au niveau mondial ^[4]. Celle-ci se poursuit actuellement dans d'autres langues, dont le chinois.

Vers une guérison émotionnelle

Pour que les VSCD puissent avoir un impact sur le processus de deuil, il faut que les récepteurs et réceptrices les considèrent comme authentiques. Est-ce réellement le cas ? Dans un premier temps, les participant·e·s ont été invités à indiquer s'ils ou elles croyaient, avant leur VSCD, que les morts pouvaient entrer en contact avec les vivants. 63% y croyaient déjà, 23% étaient incertain·e·s, et 14% n'y croyaient pas ^[5]. Puis ils devaient spécifier si aujourd'hui, (au moment de remplir le questionnaire), ils ou elles y croyaient. Il s'avère que le renforcement des croyances en faveur de l'authenticité des VSCD est très significatif, puisque 95% croient que les défunt·e·s peuvent effectivement contacter les vivants, 5% sont incertain·e·s, et seulement 1% n'y croient pas.

Ces VSCD ont-ils un impact sur le deuil ? L'une des questions posées informe que 73% des personnes interrogées avaient constaté une guérison émotionnelle (10% ont répondu par la négative, 8% étaient incertain·e·s, et 8% n'ont jamais été en deuil du défunt perçu/de la défunte perçue).

L'une des raisons qui explique que ces contacts soient si bénéfiques aux endeuillé·e·s est certainement la conviction, subjective certes, inhérente à la survenue même du VSCD, que leur proche a survécu à la mort du corps, qu'il ou elle se porte bien et veille sur eux ou elles. Deux témoignages illustrent cela ^[6] :

« Ma mère me disait qu'elle allait très bien, que je ne devais pas m'inquiéter, que là où elle était tout allait très bien. »

« Je suis là, ne t'inquiète pas. Tout va bien se passer, je vais t'aider. »

Un élément essentiel est ce que les récepteurs et réceptrices considèrent comme une certitude, à savoir que le lien avec l'être aimé n'a pas été rompu par la mort physique :

« Je trouve un grand réconfort dans le fait de savoir que mon mari est vivant en esprit et je sais qu'il m'attendra lorsque ce sera mon tour de passer de l'autre côté. Je suis dévastée par la perte de mon merveilleux mari, mais ce contact m'aide à guérir. »

L'un des principaux défis du processus de deuil est d'accepter l'absence physique définitive de la personne aimée et de prendre conscience de la continuité du lien intérieur avec elle, qui se matérialiserait dans des moments rares et précieux — lors d'un VSCD.

Voici le point de vue d'une des participantes :

« Le processus de deuil consiste en l'évolution de la relation, en son intériorisation et sa métamorphose. Et dans l'acceptation de ce qui est perdu et de ce qui reste. »

Selon 68% des sondé·e·s, le VSCD était important pour leur processus de deuil (11% étaient incertain·e·s, et pour 20%, il n'est pas important). L'importance que les récepteurs et réceptrices accordent au VSCD peut dépendre de l'attachement qu'ils ou elles ressentaient pour la personne décédée et de la signification qu'elle avait dans leur vie. L'hypothèse est que plus le lien d'amour était — et reste — fort et plus l'absence de l'être cher est douloureuse, plus le VSCD est important pour le processus de deuil.

« Le deuil était d'une telle violence que le VSCD a été salvateur, car même la pensée de nos enfants ne m'empêchait pas d'imaginer un moyen pour le rejoindre. Le VSCD a été une sorte d'électrochoc qui m'a permis de relever la tête et d'accepter de poursuivre ma vie sans lui sur terre. »

Le deuil représente une période de profonde tristesse et de grande fragilité. Même si, grâce à leurs messages, les récepteurs et réceptrices sont convaincues que leurs proches mènent une existence heureuse et paisible dans une dimension inconnue et inconnaissable, la tristesse de ne plus pouvoir les voir, leur parler et les tenir dans leurs bras au quotidien persiste. C'est parfois toute une vie qui est marquée par la tristesse de l'absence du ou de la défunte, comme il ressort des réponses de nos sondé·e·s :

Pour 44%, la tristesse a été réduite à la suite du VSCD et pour 10% elle a même été éliminée, mais pour 31% elle est restée la même, et pour 2% elle a même augmenté (5% incertain·e·s, 8% autre), ainsi que l'illustrent quelques témoignages contrastés :

« Sans ce VSCD, je serais restée longtemps dans la tristesse. »

« La tristesse causée par la perte de mon fils s'est atténuée pendant un certain temps, mais elle continue d'être grande. »

« La tristesse demeure, profonde et incrustée, mais un espoir s'est fait jour. »

« La tristesse est en quelque sorte dépassée. Le souvenir de ce qui a été partagé est renforcé, et la présence intérieure aussi. »

Ainsi, dans leur grande majorité, les sondé·e·s considèrent leur VSCD comme une expérience bouleversante, marquante, consolante et intrinsèquement positive. Ils ou elles lui accordent une place importante dans les événements qui ont marqué leur existence et s'en souviennent dans les moindres détails des années, voire des décennies après sa survenue. Les données recueillies indiquent que le VSCD est une expérience hautement valorisée, avec 71% qui le « chérissent » et 20% qui sont « très heureux/heureuse » de l'avoir vécu (3% y étaient « indifférent·e·s », 0% était « malheureux/malheureuse », 1% « aimerait qu'il ne se soit jamais produit », et 4% étaient incertain·e·s).

Les vécus subjectifs de contact avec un·e défunt·e s'inscrivent dans le contexte d'autres phénomènes liés à la mort, notamment les expériences de mort imminente (EMI) et les visions au moment du décès. Toutes ces expériences sont pertinentes, et potentiellement très bénéfiques, pour les personnes confrontées à leur mort proche, comme en témoigne un ouvrage récent du psychiatre français le docteur Christophe Fauré [\[7\]](#).

Une journée autour de la mort

Evelyn Elsaesser participera à la manifestation organisée par palliative vaud dans le cadre de la Journée mondiale des soins palliatifs, intitulée « Expériences de mort imminente ; Au seuil de la conscience humaine ? ». Cet événement, dont REISO est partenaire média, se déroulera le 28 septembre 2023 au Théâtre de Beausobre, à Morges.

[En savoir plus](#)

Ressources

- Le [site](#) qui informe sur le projet de recherche et les enquêtes en cours et donne accès aux publications issues du projet et à des vidéos et podcasts en plusieurs langues.
- Le [site](#) de l'autrice

^[11] La TransCommunication Instrumentale ou TCI est utilisée dans le but d'essayer d'établir un contact avec les défunts en créant des interférences avec un poste de radio ou un téléviseur pour obtenir une image ou un son brouillé, puis de patienter plus ou moins longtemps en observant les phénomènes qui se produisent.

^[12] Rees, W.D. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 4, 37-41.; Rees, D. (1975). The bereaved and their hallucinations. In I. Schoenberg, A. Gerber, A.H. Wiener, D. Kutscher, & A. C. Carr (Eds.) *Bereavement: Its psychosocial aspects*. New York: Columbia University. 66-71.; Keen, C., Murray, C., & Payne, S. (2013). Sensing the presence of the deceased: A narrative review, *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), 384-402, DOI: 10.1080/13674676.2012.678987.

^[13] L'équipe de recherche est constituée par le professeur Chris Roe et le professeur associé Callum Cooper de l'Université de Northampton, Grande-Bretagne, David Lorimer du Scientific and Medical Network, Grande-Bretagne, et la soussignée de cet article, Evelyn Elsaesser (Suisse).

^[14] Les résultats de cette première enquête, illustrés par de nombreux témoignages, sont publiés dans : Elsaesser, Evelyn (2021) *Contacts spontanés avec un défunt : une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD*, préface du Dr Christophe Fauré. · Edition Exergue, Paris.

^[15] Les statistiques et témoignages présentés dans cette contribution proviennent de la première enquête en français, anglais et espagnol.

^[16] Les sondé-e-s avaient la possibilité de participer à l'enquête sans indiquer leur nom. Pour cette raison, les témoignages cités ne sont pas nominatifs.

^[17] Fauré, Christophe (2022) *Cette vie... et au-delà : enquête sur la continuité de la conscience après la mort*. Editions Albin Michel, Paris.