

Mémoire de fin d'études
pour l'obtention du diplôme d'animatrice socio-culturelle

HES–SO Valais, santé et social

Expériences proches de la mort (NDE) et autres états de conscience modifiés : difficultés, besoins et intégration.

Delphine Métrailler
ASC, PT 04

Sommaire

Résumé	2
Remerciements	3
1. Introduction	4
1.1. Présentation du mémoire	4
1.1.1. Préalable	4
1.1.2. Sujet	4
1.1.3. Question de départ	5
1.1.4. Plan	6
2. Construction de l'objet de recherche	7
2.1. Les états de conscience modifiés	7
2.1.1. Définition	7
2.1.2. Types d'états de conscience modifiés	8
2.1.3. Expériences de transformations spirituelles	9
2.1.4. Recherches principales sur les ECM	10
2.1.5. Répercussions remarquées sur les personnes vivant des ECM	11
2.2. Les expériences proches de la mort	11
2.2.1. Définition	11
2.2.2. Historique et structures mises en place	12
2.2.3. Recherches effectuées	13
2.2.4. Répercussions remarquées sur les personnes vivant une NDE	20
3. Problématique, question de départ et hypothèses	29
3.1. Problématique	29
3.2. Difficultés pouvant survenir avec l'intégration des états de conscience modifiés	30
3.3. Question de départ et hypothèses	38
4. Méthode	39
4.1. Cheminement et outils	39
4.2. Le centre Noësis	41
4.2.1. Historique	42
4.2.2. Fonctionnement et bénéficiaires	44
4.2.3. Activités	45
4.3. Limites de la méthode	47
5. Analyse de données	48
5.1. Données récoltées lors des entretiens avec les expérienceurs	48
5.2. Les activités du centre Noësis	49
5.3. Les séances de groupe de parole	52
5.4. L'écoute et l'empathie	57

6. Synthèse	59
6.1. Vérification des hypothèses	59
6.2. Limites de la recherche et difficultés	61
7. Conclusion	62
7.1. Réponse à la question de départ	62
7.2. Enseignements retirés	63
7.2.1. Pour l'activité professionnelle	63
7.3. Pistes d'action	64
7.4. Réflexions personnelles	65
7.5. Compétences mobilisées	65
8. Bibliographie	67
8.1. Ouvrages	67
8.2. Enregistrements DVD	68
8.3. Documents électroniques	69
8.4. Conférences	71
9. Annexes	72
9.1. Définitions des expériences liées aux ECM	73
9.2. Extrait de la conférence « La conscience dans tous ses états : des expériences de mort imminente aux sorties hors du corps »	74
9.3. Témoignages de NDE	75
9.4. Tableau des différentes composantes d'une NDE	85
9.5. Echelle d'évaluation clinique de Greyson	86
9.6. Etude anglaise du Dr Sam Parnia	88
9.7. Non-voyants, malvoyants et voyants, tous égaux devant une NDE	90
9.8. Témoignage de NDE avec sortie hors-du-corps	92
9.9. Informations complémentaires sur l'opération de Pam Reynolds	94
9.10. Témoignage de Pam Reynolds	94
9.11. Distinction entre la transformation spirituelle et l'urgence spirituelle	96
9.12. Distinction entre urgence spirituelle et psychose	98
9.13. Principaux critères diagnostiques des épisodes maniaques	99
9.14. Formulaire destiné aux témoins	100
9.15. Questionnaire destiné aux témoins	102
9.16. Cinq points à suivre pour aider le rescapé par P.M.H Atwater	107
9.17. Quelques points importants pour aider le rescapé par R. Moody	108

Résumé

Sorties hors-du-corps, rêves lucides, dialogues avec des personnes décédées, médiumnité, expériences proches de la mort... Plusieurs milliers de personnes vivent des phénomènes liés à des états de conscience modifiés. S'ils sont courants et bienvenus dans d'autres cultures et bien que de plus en plus de personnes s'intéressent à ces événements, ils sont encore peu connus et moins recherchés dans notre culture occidentale.

De nombreux films comme "L'expérience interdite" de Joel Schumacher, "Ghost" de Jerry Zucker sortis en 1990, et "Sixième sens" de M. Night Shyamalan sorti en 2000, sont inspirés de ces phénomènes. Mais c'est en 1975 que le premier ouvrage sur les expériences proches de la mort "La vie après la vie" de Raymond Moody fait connaître au grand public l'existence de ces événements et provoque un véritable débat entre notamment les scientifiques, ésotériques et thérapeutes. Cet ouvrage a un effet boule de neige : beaucoup de gens se manifestent et osent témoigner de leur expérience, ils évoquent également leurs difficultés, on découvre d'autres états de conscience modifiés. Des associations se créent dans le but d'étudier ces phénomènes et de venir en aide aux personnes qui affirment les vivre, des professionnels de différents milieux (médical, scientifique et psychiatrie entre autres) effectuent des recherches, les sites internet foisonnent ainsi que les forums, des émissions radio et TV sont basées sur ces thèmes, etc.

Malgré l'ouverture qui s'est créée depuis le début des années 80, de nombreuses personnes ne connaissent pas les états de conscience modifiés, ne comprennent pas ce qui semble leur arriver et n'osent pas en parler, de peur d'être folles ou qu'on les prenne pour telles. Comment ces expériences sont-elles acceptées ? Quels sont les difficultés et les besoins des personnes qui disent les vivre ? Comment parviennent-elles à intégrer ces phénomènes dans leur quotidien ? Que peuvent leur apporter les associations ? Autant de questions qui ne peuvent être répondues que par les témoins eux-mêmes et ceux qui les ont rencontrés.

Etudier les états de conscience modifiés, écouter les témoins et leur apporter le soutien nécessaire, ce sont les buts principaux que s'est fixé le centre Noësis basé à Genève, à travers lequel l'enquête de terrain pour ce mémoire a été effectuée.

Cette recherche répertorie les changements provoqués par le vécu d'un état de conscience modifié, les besoins qui découlent de ces changements et les moyens dont disposent les témoins pour intégrer ces expériences. Une présentation du centre Noësis et de leurs apports pour les témoins y figure également.

Mots-clés : état de conscience modifié, NDE, expérience proche de la mort, association Noësis, groupe de parole, écoute

Remerciements

Je remercie M. Marc-Antoine Berthod, mon directeur de mémoire, pour m'avoir guidée et maintenue sur le fil rouge durant toute la durée de ce travail.

Un grand merci à Mme Sylvie Déthiollaz et M. Claude-Charles Fourrier, les professionnels du centre Noêsis, pour leur aide et leur accueil chaleureux, ainsi que pour m'avoir donné de leur temps précieux durant les entretiens.

Merci de tout cœur aux témoins qui m'ont accordé leur confiance en acceptant de partager leurs expériences et leurs émotions.

Merci enfin à tous ceux qui de près ou de loin, mes proches, collègues, amis, etc. m'ont encouragée, relue et épaulée.

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que son auteur. »

1. Introduction

1.1. *Présentation du mémoire*

1.1.1. **Préalable**

Afin de faciliter la rédaction et la lecture des textes, je ne fais pas de distinction de sexe dans les noms communs tels que : expérienceurs, chercheurs, etc.

Est nommée "témoin" ou "expérienceur", une personne qui affirme avoir vécu un ou plusieurs états de conscience modifiés ou une ou plusieurs expériences proches de la mort. Le second terme provient de l'anglais "experiercer". Quand je parle des expériences proches de la mort, on trouve également le synonyme "rescapé".

1.1.2. **Sujet**

Le sujet de ce travail de mémoire est basé sur les états de conscience modifiés (ECM) que de nombreuses personnes déclarent expérimenter une fois dans leur vie ou régulièrement. Les expériences proches de la mort en font partie mais sont plus complètes et en général uniques dans une vie, c'est pourquoi je les traite un peu à part des ECM. Le fait de vivre de tels états provoque de nombreuses répercussions sur les expérienceurs et peut avoir des conséquences négatives si la personne ne trouve pas l'aide adéquate pour les intégrer. La recherche et les témoignages de ce mémoire définissent quels sont les besoins des témoins et les moyens dont ils disposent pour y parvenir. Parmi ceux-ci, des associations ont été créées dans le but d'étudier les états de conscience modifiés et soutenir ceux qui affirment les vivre. De là, découle une analyse des apports de ces associations et de l'importance de l'écoute.

L'intérêt pour le thème de ce mémoire n'est pas nouveau. En effet, j'ai découvert les expériences proches de la mort lors de la lecture d'un ouvrage d'Elisabeth Kübler-Ross, "La mort est un nouveau soleil"¹, il y a 8 ans. Cet ouvrage m'a fait connaître des faits exceptionnels et a éveillé ma curiosité. Depuis, j'ai lu d'autres livres sur le sujet, me suis renseignée à l'aide de différents moyens tels qu'internet, conférences, etc. Ainsi, le travail de mémoire était pour moi une occasion d'approfondir mes connaissances et d'approcher les associations oeuvrant pour les expérienceurs.

Avant de commencer cette recherche, la question s'est posée de savoir quels liens pouvaient être établis avec le travail social. Mais d'après ce que j'ai pu lire et constaté sur le terrain, je pense que les associations et certains professionnels qui en font partie ont des rôles et des moyens rejoignant passablement ceux des travailleurs sociaux (ce point est plus amplement défendu en fin de mémoire). Tout d'abord il y a l'écoute, capacité essentielle pour créer des liens et aider la personne en souffrance. Ensuite, il y a la recherche sur les phénomènes et l'étude des comportements, la mise en place de dispositifs facilitant la communication à

¹ KUBLER-ROSS, E. La mort est un nouveau soleil, Ed. du Rocher, 1988

l'extérieur : conférences, utilisation des médias (émissions TV, site internet, publications, etc.), sollicitation des réseaux (médical, usagers, collaborateurs au niveau international, etc.), la création et le maintien d'une association, et la mise en place d'un lieu d'écoute et d'échange (groupe de parole, connaissances de dynamique de groupe, etc.).

Par rapport à ce sujet, je me suis posée différentes questions, notamment : Comment font ces gens pour vivre normalement s'ils ont vécu une telle expérience et qu'est-ce qui les aide à l'intégrer dans leur quotidien ? Quels changements peuvent survenir dans leur vie ? Quels sont leurs besoins ? Par exemple, une personne raconte sortir de son corps durant son sommeil et dit avoir la sensation de flotter vers le plafond avant de voir son propre corps en train de dormir. Comment va-t-elle parler des sensations qu'elle a ressenties une fois son expérience terminée ? Elle se demande qui pourrait la croire. Une autre personne raconte que, tranquillement assise dans son canapé, elle voit tout à coup sa grand-mère décédée et d'autres défunts de sa famille qui viennent lui transmettre des messages alors qu'elle est bien réveillée et l'esprit lucide. Est-ce qu'elle aura peur d'être folle ? Osera-t-elle en parler ? A qui ? C'est ainsi que j'ai recherché l'existence de structures pour les personnes confrontées à ces difficultés puis défini quels sont leurs rôles et leurs apports. Le Net et les bibliographies d'ouvrages ont été une aide précieuse. J'ai commencé par écrire à quelques associations françaises sans grand succès. Peu après, j'ai découvert le centre Noësis se trouvant à Genève. J'ai donc pris contact avec les professionnels du centre et ceux-ci ont été d'accord de collaborer.

1.1.3. Question de départ

J'ai choisi de baser mon mémoire sur la question suivante : Quels sont les besoins des expérienceurs après le vécu d'un état de conscience modifié et quels rôles joue l'association Noësis au niveau de l'intégration ?

En effectuant cette recherche, je souhaite répertorier les besoins des expérienceurs et les bienfaits qu'ils peuvent retirer des associations telles que Noësis. A travers la présentation de l'association Noësis et de ses activités, je tiens à démontrer quels sont les apports pour les expérienceurs et si ceux-ci répondent à leurs besoins. Je tiens également à mettre un accent sur l'importance de l'écoute face aux témoins et à la reconnaissance vis-à-vis de la société. Les témoignages des personnes avec qui j'ai pu échanger sur ce sujet ont dénoncé le manque de compréhension qu'ils ressentaient en voulant parler de leur expérience. Voici deux extraits de témoignages d'expérienceurs que j'ai rencontrés : « *Ce n'était vraiment pas simple, c'était vraiment un poids très lourd et le raconter à qui ? à l'église en qui je ne croyais pas ? à la médecine ? non. Où me diriger ? Je revenais justement, je ne savais pas à qui m'adresser.* » « *Je n'ai jamais senti que je cachais, être discrète par rapport à certaines personnes, oui. C'est pour ça que ma phase chaotique à moi a été longue et j'ai beaucoup résisté, c'est parce que je n'ai pas pu partager.* » Le thème des états de conscience modifiés n'étant pas réellement connu au niveau social, j'ai été à la rencontre des professionnels du centre Noësis et des expérienceurs. Ces rencontres

m'ont permis d'effectuer un repérage pour poser les bases de mon travail, la question de départ et les hypothèses.

1.1.4. Plan

Tout au long de la première partie, je parlerai des états de conscience modifiés et des expériences proches de la mort. Pour ces deux thèmes figureront notamment les définitions, les recherches principales effectuées ou en cours, ainsi que les changements répertoriés qui peuvent survenir chez les témoins après ces expériences. Les explications seront accompagnées de témoignages d'expérienceurs. A la fin de ce chapitre, sont répertoriées les difficultés que peuvent rencontrer les témoins en lien avec ces événements. Pour définir les besoins des expérienceurs et les bases de mon travail, j'avais besoin des interviews des professionnels du centre Noësis et des expérienceurs que j'ai rencontrés. C'est pourquoi des extraits de témoignages figureront déjà dans cette première partie, avant l'analyse.

La problématique concernant les difficultés d'intégration des expériences et la question de départ seront présentées dans la deuxième partie. Les hypothèses en lien avec la question de départ figureront également dans ce chapitre. Celles-ci ont trait avec l'écoute et les apports des associations oeuvrant pour les expérienceurs, dans le but de vérifier l'utilité de leurs activités et la nécessité de leur existence pour le bien-être des témoins.

La partie suivante présentera mon cheminement et les outils utilisés pour la recherche, ainsi que le terrain principal qui est le centre Noësis. Les limites de la méthode seront également évoquées en fin de chapitre.

Dans le quatrième chapitre figureront les analyses des données récoltées sur le terrain provenant des différents entretiens (expérienceurs et professionnels du centre Noësis), et des participations aux séances de groupe de parole. A la fin, quelques paragraphes seront consacrés à l'importance de l'empathie et de l'écoute vis-à-vis des témoins.

Le cinquième chapitre met en lien les besoins des expérienceurs et les activités du centre Noësis et permet de vérifier les hypothèses émises dans le deuxième chapitre. Les limites de la recherche et les difficultés rencontrées sont évoquées ici.

Enfin, la dernière partie contient la réponse à la question de départ, les enseignements retirés de cette recherche sur un plan général et plus particulièrement pour l'activité professionnelle, la mise en évidence des liens avec le travail social et l'animation socio-culturelle, quelques pistes d'actions futures, ainsi que la mise à jour des compétences professionnelles mobilisées pour effectuer ce mémoire.

2. Construction de l'objet de recherche

2.1. Les états de conscience modifiés

2.1.1. Définition

Selon mes recherches et les différentes explications provenant des lectures et sites internet, on peut définir un état de conscience modifié comme suit : Un état de conscience modifié est un état mental différent de l'état d'éveil ordinaire. Ces états sont polymorphes et peuvent être vécus de façon spontanée. Il se peut également qu'ils soient provoqués par des techniques thérapeutiques spécifiques ou utilisés dans certaines méthodes de développement personnel. La rêverie et la méditation sont des ECM, mais aussi l'extase, la transe, l'hypnose, etc.

Il existe toutes sortes de méthodes pour explorer d'autres états de conscience, sans produits nocifs et autres techniques tels que drogues, gaz, alcool, chocs électriques. Il suffit tout simplement de s'endormir pour changer de rythme cérébral et ouvrir la porte à d'autres niveaux de conscience, quelque chose que nous faisons tous et qui nous est vital.

On peut également trouver d'autres appellations pour les ECM : "états de conscience modifiée" (ECM), "états non-ordinaires de conscience" (ENOC), "états de conscience non-ordinaires" (ECNO) ou "état de conscience élargie" (ECE).

De nombreux témoignages sont disponibles sur internet et dans les ouvrages. Voici deux extraits qui donnent un aperçu d'ECM :

« Je résume rapidement : par une ballade de ski de fond en tant que débutant, je suis tombé souvent sur le derrière (coccyx), la marche étant difficile, la respiration s'est donc accélérée. Au fur et à mesure que le temps passait, une sensation étrange s'installait en moi. D'abord un bien-être et une paix profonde m'envahissaient, une clarté se dégageait de moi, de plus en plus lumineuse, mille soleils brillaient en moi mais ne m'aveuglaient pas. Je ne ressentais plus mon corps mais j'étais lumière baignée dans un Amour immense, indescriptible, sans pareil. En rentrant chez moi, ma femme me trouva tout illuminé, tellement je dégageais, mon parler était bizarre, des réponses émergeaient à toutes les questions et bien même avant de les poser : j'avais accès à toutes connaissances. Je suis resté dans cette extase pendant trois jours, à fond et puis l'intensité a baissé de jours en jours. (...) »²

« Une nuit, il y a environ 2 mois, mon mari ronflant, j'ai décidé de dormir sur mon canapé dans ma salle à manger. J'ai donc commencé par somnoler quand j'ai senti mon corps léger et voulant "partir". Dans ma tête, ma pensée profonde, je me suis dit "d'accord je sors". Je me suis sentie décoller, j'ai traversé la fenêtre, et je me suis retrouvée dans une villa pavillonnaire je ne sais où, puis je me suis agrippée à un

² Témoignage visible sur le forum du site Notre Expérience : http://www.notre-experience.net/article.php3?id_article=37

rebord me prosternant devant une statue noire, on aurait dit un militaire. Je n'ai pas manqué de remercier Dieu pour cette "aventure" qu'il m'a fait connaître, peut-être une grâce. Je ne me suis pas vue mais j'étais légère comme une petite flamme et me déplaçant instantanément. Je me suis ensuite "reposée" dans mon corps où j'ai instantanément ressenti des douleurs dans les jambes. Ma légèreté avait disparu. On aurait dit une "visite guidée" car je n'ai pas été maîtresse de ma sortie et rentrée dans mon corps mais accompagnée je pense en confiance. Alors rêve ou réalité je ne le sais pas mais je pense que j'ai ressenti ce que pouvait être un esprit. »³

2.1.2. Types d'états de conscience modifiés

Les ECM sont multiples et polymorphes. Le plus courant est le fait de simplement rêver. On trouve entre autres :

- Les états hypnotiques : Etats de conscience qui se situent entre la veille et le sommeil et sont provoqués par l'influence des paroles d'une tierce personne.
- Les états sophroniques : Etats où le participant est conscient de son schéma corporel et des capacités de son cerveau, utilisés dans la sophrologie.
- Les états hypnagogiques : Etats de conscience qui s'installent juste avant l'endormissement.
- Les états érotiques : Etats provoqués par la stimulation sexuelle.
- Les états de relaxation : Etats produits à l'aide de différents procédés ou techniques (par exemple yoga, exercices de respirations, sophrologie, méditation, hypnose, etc.) qui consistent à relâcher le conscient et se détendre.
- Les états intuitifs : Etats où l'on permet à l'intuition de s'exprimer, où l'on sait immédiatement, sans recourir à un raisonnement.
- Les états de transe : Etats (hors de l'état d'éveil, de sommeil et de l'état de rêve) d'exaltation d'une personne transportée hors d'elle-même.

Dans son ouvrage intitulé "L'autre rive"⁴, Yvonne Kason, médecin spécialisée dans ce domaine, a répertorié les expériences liées aux ECM qu'elle a rencontrés dans sa pratique. Elle les nomme "expériences psychiques" et en fournit des définitions, fondées sur celles qu'a développées l'Institute for Intuitive Studies de Californie.⁵ Elle précise bien que la liste n'est pas complète, seules les plus courantes y figurent, qui sont l'intuition abstraite, le voyage astral, l'écriture automatique, la clairaudience, la clairsensibilité, la clairvoyance, la guérison psychique ou spirituelle, l'expérience hors du corps⁶, le rappel de vies antérieures, la précognition, la psychométrie, la communication avec des esprits guides, la télékinésie, la télépyrokinésie (aussi appelé pyrokinésie), la télépathie, et la transe de "channeling".

³ Témoignage visible sur le forum du site Notre Expérience : http://www.notre-experience.net/article.php3?id_article=94

⁴ KASON, Y. L'autre rive, de Mortagne, 1996, p. 134

⁵ Les définitions sont visibles en annexe 9.1.

⁶ Lors d'une de ses conférences, Sylvie Déthiollaz du centre d'étude et de recherche noétique Noësis, a présenté ce sujet qu'on nomme aussi OBE (Out of body experience). Voir un extrait en annexe 9.2.

Parmi les nombreuses autres expériences d'ECM, il y a également :

- Les rêves lucides : Rêves qui se produisent durant les états hypnagogiques et qui ont la particularité que le rêveur se sait en train de rêver. Cela offre au rêveur la possibilité d'exercer un contrôle sur ses actions ainsi que sur le contenu et le déroulement du rêve.
- Les expériences proches de la mort : Expériences vécues par des personnes en général diagnostiquées comme étant cliniquement mortes. Ces expériences contiennent divers événements comme la sortie hors du corps, la sensation de passer dans un tunnel, la vision d'une grande lumière, etc. Ces expériences sont plus amplement décrites à partir du point 2.2

2.1.3. Expériences de transformations spirituelles

Yvonne Kason donne sa propre définition des expériences de transformation spirituelles (ETS) : « *Après des années d'études et de recherche, j'en suis venue à croire que les ETS font partie d'une transformation et d'une expansion de la conscience grâce à laquelle nous devenons, par intermittence, capables de percevoir d'autres niveaux de la réalité, incluant ce que nous pouvons considérer comme des dimensions mystiques ou paranormales.* »⁷

Parmi les ETS, on trouve les expériences mystiques. Parmi celles que j'ai pu répertorier à travers les ouvrages et sites internet, on trouve le sentiment d'union avec l'univers ou avec une divinité, le sentiment d'expansion de la conscience jusqu'à englober tout l'univers, la renaissance spirituelle (par exemple conversion religieuse ou éveil spirituel soudains), et l'illumination.

Il y a également les éveils des facultés psychiques, c'est-à-dire l'apparition de facultés psychiques où l'individu affirme percevoir des choses qui ne peuvent pas être perçues avec ses cinq sens. Ces facultés psychiques englobent les expériences psychiques déjà citées. Certaines expériences proches de la mort sont aussi des expériences de transformation spirituelle. Des explications sont fournies à partir du point 2.2.

La créativité spontanée est une augmentation de la créativité et parfois l'émergence de découvertes scientifiques chez une personne qui ne s'intéressait pas du tout ou quasiment pas aux domaines artistiques ou aux sciences. La créativité inspirée est une créativité spontanée avec une inspiration provenant du divin.

Dans la discipline du Yoga, une puissante énergie se trouverait logée au fond de la colonne vertébrale. Spontanément ou par la pratique du Yoga, cette énergie pourrait s'éveiller et monter le long de la colonne vertébrale en harmonisant les différents chakras et amener l'individu vers la plus haute conscience de soi. L'énergie peut se déployer d'un coup ou par paliers qu'on nomme épisodes de Kundalini.⁸

⁷ KASON, Y. L'autre rive, op.cit., pp. 55-56

⁸ Pour de plus amples informations sur le sujet de la kundalini, voir la page du site internet Sahajayoga suisse http://www.sahajayoga.ch/french/f_kundalin.html

2.1.4. Recherches principales sur les ECM

Depuis que les êtres humains savent qu'ils possèdent une conscience, ils l'ont explorée par de nombreux moyens pour tenter de percer ses mystères. Les approches utilisées sont diversifiées (chamanisme, méditation, spiritualité, etc.), comme tous les objectifs qui y sont liés (unité, détente, guérison, etc.).

Si l'on prend la définition de base des ECM, ceux-ci touchent tout le monde puisque tout le monde rêve. Cependant, il existe des ECM plus spectaculaires, sortant de l'ordinaire et qui ne sont pas vécus par le commun des mortels. C'est là que se pose la limite entre le "normal" et le "paranormal", limite très difficile à fixer, comme dans tous les phénomènes qui se rapportent aux humains. Ce qui arrive couramment et est connu pour un groupe de personnes ou un individu est jugé "normal". Tout dépend des critères qui sont posés et de l'habitude qu'on en a. Par exemple, dans les pratiques hindouistes ou tibétaines, le fait de vivre une sortie du corps est fréquent et même recherché car il fait partie du développement de la spiritualité de l'individu. Par contre, dans notre société qui n'inclut pas ces pratiques dans ses mœurs, cela est perçu comme anormal et n'est pas compris ni connu par la plupart des gens.

De nombreuses personnes de plusieurs domaines (métapsychique, philosophie, psychologie, psychiatrie, physique, anthropologie, parapsychologie, ...) tentent de trouver des explications aux ECM. Des associations qui étudient les états de conscience modifiés et les expériences proches de la mort se sont créées, ainsi que des instituts de recherche de métapsychique, parapsychologie ou de psychophysique⁹.

Certains ECM sont utilisés dans des thérapies comme l'hypnose, la sophrologie, la relaxation ou la méditation. Cela prouve que l'intérêt pour les ECM s'accroît et que les mentalités s'ouvrent de plus en plus à ces phénomènes. Mais ces thérapies ne concernent qu'une petite partie des ECM et les expériences y sont maîtrisées pour atteindre un but thérapeutique. Alors que tous les états de conscience modifiés qui surviennent spontanément ne sont pas maîtrisés et n'ont pas de but en soi à première vue.

⁹ Pour plus d'informations sur ces sujets et les résultats de certaines études, vous pouvez visiter les sites internet suivants : <http://www.paranormal-info.com> ; <http://www.metapsychique.org>

2.1.5. Répercussions remarquées sur les personnes vivant des ECM

En consultant différents ouvrages¹⁰ et en récoltant les témoignages, j'ai pu remarquer que les expériences avec les états de conscience modifiés peuvent être un potentiel de développement positif si un travail personnel et accompagné est mené par la personne. Ainsi, les témoins peuvent comprendre et trouver un sens à leurs expériences, puis apprendre à les gérer dans leur vie de façon à ce qu'elles contribuent à leur bien-être. Par contre, les premières répercussions sont rarement positives. En effet, il se peut que des problèmes psychiques surviennent et perturbent le quotidien des expérienceurs.

Comme pour chaque événement se produisant dans la vie d'un individu, chacun réagit différemment face à ce qui lui arrive. Un tel peut visualiser le désordre psychique comme un défi à surmonter pour accéder à un mieux-être et un autre se laissera submerger par ces difficultés. Toutes les réactions peuvent être vécues de différentes manières et à différents degrés.

2.2. Les expériences proches de la mort

2.2.1. Définition

L'expérience proche de la mort est un état de conscience intense, de sensibilité accrue ou l'expérience d'un "autre monde" qui se produit principalement chez les personnes au seuil de la mort. Plus tard, en recueillant des témoignages, les personnes qui étudient ces phénomènes ont remarqué qu'ils survenaient également dans d'autres circonstances : lors de forts traumatismes, avec un événement où l'on est convaincu de mourir, et plus rarement de manière spontanée. Souvent, cet événement se produit sans entraînement préalable ni recherche et plonge l'individu dans une profonde illumination. Si on la compare avec les autres états de conscience modifiés, l'expérience proche de la mort se produit une fois, voir peu de fois dans la vie d'un individu, alors que d'autres ECM sont vécus à répétition. De plus, avec leur caractère unique, ces expériences, également nommées "expériences de mort imminente" (EMI), et (NDE) "near-death experience" en anglais, sont les plus complètes et contiennent plusieurs étapes. Parmi celles-ci, on trouve notamment la sortie hors-du-corps, le passage dans une sorte de tunnel, l'attirance vers une lumière, la revue de sa propre vie, la rencontre avec des personnes décédées, une limite de non-retour, et le retour dans le corps physique. Deux témoignages de NDE peuvent être lus en annexe 9.3.

¹⁰ notamment KASON Y., *L'autre rive*, op.cit. et JOURDAN J.-P., *Deadline dernière limite*, Les 3 Orangers, 2006

2.2.2. Historique et structures mises en place

Les NDE sont certainement aussi vieilles que l'être humain mais les techniques de réanimation et la médecine n'étant pas aussi évoluées qu'aujourd'hui, peu de personnes pouvaient revenir après avoir frôlé la mort.

Des textes anciens montrent que les NDE existaient déjà bien avant notre époque. Plusieurs sites internet¹¹ et de nombreux ouvrages comme "La mort transfigurée"¹² parlent du mythe "Le mythe d'Er le Pamphylien" (République, X, 613e6-621d3), du philosophe Platon (427 à 348 avant J.-C.), qui relate le voyage qu'a fait Er, un soldat laissé pour mort sur un champ de bataille qui revient plus tard pour raconter son expérience. Selon le mythe, les juges des âmes l'ont fait revenir à la vie pour être un messager de l'au-delà. Er a pu observer ce que deviennent les âmes après la vie et même avant la vie.

Le livre des morts tibétains¹³ a été découvert autour des années 1350. Ce livre est un texte provenant du bouddhisme tibétain qui décrit les différents états de conscience et les perceptions se déroulant entre la mort et la renaissance. Il contient des notions qui s'apparentent aux récits de NDE. Parmi elles, dans la première phase, l'individu ne sait pas que le conscient est détaché du corps physique (OBE). Plus tard, il fait l'expérience de la lumière. Dans la deuxième phase, il va revoir tout ce qui a été fait et pensé durant la vie terrestre (revue de vie).

Plus tard, dans les années 70, Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre d'origine suisse, est la première personne à faire émerger les vécus d'expériences proches de la mort. C'est la pionnière dans les domaines des soins palliatifs et de l'accompagnement des mourants et de leurs proches. Elle a beaucoup étudié auprès de ceux-ci, a recueilli de nombreux témoignages et a fait connaître l'importance de la fin de vie dans la prise en charge des personnes.

Bouleversé par le sujet des expériences proches de la mort après avoir pris connaissance des récits d'Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Dr en philosophie et psychiatre américain, souhaite approfondir le sujet. C'est ainsi qu'il va mener des recherches durant plus de vingt ans et recueillir énormément de témoignages sur les EMI. C'est lui qui les a baptisées NDE et a écrit le premier ouvrage sur le sujet : "La Vie après la Vie"¹⁴, paru en 1975. Ce livre fait connaître les EMI à grande échelle parmi la population. John Audette, sociologue américain, crée le concept d'une association étudiant les NDE en 1976, après une série de rencontres et de conversations avec le Dr Moody. Les chercheurs et les gens sont tellement intéressés après la sortie de l'ouvrage, qu'il a l'idée de créer une association permettant de poursuivre les recherches. En novembre 1977, Audette réunit tous les grands chercheurs connus dont le Dr Moody, Dr Kenneth Ring (professeur en psychologie

¹¹ notamment la page http://plato-dialogues.org/fr/tetra_4/republic/er.htm

¹² Ouvrage collectif paru en 1992 aux éditions Belfond, réunissant les contributions de 17 scientifiques français et américains, sous la direction de IANDS-France.

¹³ Bardo Thodöl : Le Livre des morts tibétain ou les expériences d'après la mort dans le plan du Bardo.

¹⁴ MOODY, R. La vie après la vie, Laffont, 1977

américain), Dr Bruce Greyson (psychiatre américain), Dr Michael Sabom (cardiologue et réanimateur américain), et quelques autres personnes intéressées. Lors de cette réunion, l'Association pour l'étude scientifique des phénomènes d'expériences proches de la mort est présentée comme un moyen d'aider les chercheurs, les expérienceurs et le public attentif. Grâce à un travail d'équipe de plusieurs mois, l'organisation officielle est créée début 1978. Par la suite, l'association s'est étendue au monde entier et est devenue l'International Association for Near Death Studies (IANDS) qui est un réseau international d'associations dédiées à la même recherche mais juridiquement indépendantes. On les trouve aux Etats-Unis, au Canada, au Québec, aux Pays-Bas, en Slovénie, en Belgique, en Australie, en Allemagne, en Hongrie, en France et en Afrique du Sud.¹⁵

Mis à part IANDS, d'autres centres, instituts, fondations et associations qui recueillent des témoignages et étudient les NDE se sont créés. En Suisse se trouve Noësis, un Centre d'Accueil et de Recherche fondé en 1999 par Sylvie Déthiollaz, docteur ès sciences. Celui-ci est consacré aux expériences de mort imminente et autres expériences liées à un état de conscience modifié. C'est à travers ce centre que j'ai effectué mon travail de recherche. Parmi les sites internet en partie ou totalement francophones, on trouve le Centre d'Etude des Expériences de Mort Imminente (CEEMI)¹⁶ et Near Death Experience Research Foundation (NDERF = Fondation de recherche sur les expériences de mort Imminente)¹⁷.

2.2.3. Recherches effectuées

Déroulement et contenus de l'expérience

Avec l'étude des témoignages de NDE, Raymond Moody a pu ressortir un schéma type de l'expérience¹⁸ :

- Vous êtes mourant. Alors que la souffrance atteint son point culminant, vous entendez le médecin vous déclarer mort.
- Vous entendez un son désagréable - un bourdonnement ou un tintement - puis vous sentez que vous passez rapidement par un long tunnel sombre.
- A la sortie, vous vous rendez compte que vous êtes toujours au même endroit mais hors de votre corps. Vous regardez le docteur et les infirmières qui tentent de réanimer ce qui était votre corps.
- D'autres viennent vous secourir, les esprits d'amis et de parents décédés et un "être de lumière"¹⁹ qui projette autour de lui chaleur et amour.

¹⁵ Infos provenant de la page http://www.iands.org/about_iands/iands/history.html du site <http://www.iands.org/>

¹⁶ Pour plus d'informations, voir le site <http://www.europsy.org/ceemi/>

¹⁷ <http://www.nderf.org/French/index.htm>

¹⁸ Tiré de MOODY R., *La Vie après la vie*, op.cit.

¹⁹ Dans les ouvrages que j'ai lus et les témoignages que j'ai recueillis, les expérienceurs utilisent des termes différents pour définir "la lumière" qu'ils ont rencontrée. Ceux qui reviennent le plus souvent sont : Etre de lumière, La Source, Le Divin, L'Amour inconditionnel, L'Absolu, La Grande énergie, Dieu ou le royaume de Dieu (suivant la religion : Allah, Bouddha, etc.), La puissance universelle d'amour et le Soi ou le Moi véritable.

- L'"être de lumière" vous pose une question sur la valeur de votre vie, et instantanément, tout votre passé se déroule devant vos yeux comme un film.
- Vous vous voyez approcher d'une barrière (apparemment la frontière entre la vie d'ici-bas et l'au-delà) mais vous prenez conscience qu'il vous faut faire demi-tour: Votre vie n'est pas terminée.
- Vous résistez, mais vous êtes obligé de réintégrer votre corps et vous reprenez conscience.

Les recherches qui ont suivi ont démontré que les étapes ne sont pas toutes vécues par tous les expérienceurs, ni vécues toutes dans le même ordre. Les expériences varient et chacune est unique.

Après la parution des écrits de Raymond Moody, Kenneth Ring a recueilli une centaine de témoignages dans des milieux hospitaliers afin de vérifier les découvertes de celui-ci. Dans son ouvrage "En route vers Oméga"²⁰, il ressort les éléments qui peuvent être vécus et ressentis durant l'expérience :

- Incroyable vitesse et sentiment éprouvé à l'approche de la lumière.
- Lumière qui brille d'un immense éclat sans pour autant éblouir la personne.
- En présence de la lumière : sentiment d'amour pur, d'acceptation totale, de pardon de tout péché.
- Sentiment de retour à la maison, à la source. Les qualités de la lumière pénètrent en quelque sorte l'essence de l'individu, ce qui le mène à une union complète avec elle.
- Communication avec la lumière instantanée, non-verbale.
- Transmission par la lumière d'un savoir universel et possibilité de voir et de comprendre la vie entière afin que ce qui compte réellement dans la vie leur soit montré.
- Perception de musiques transcendantes.
- Visions de lieux paradisiaques, de villes de lumière.
- Envie de rester avec la lumière pour l'éternité.
- Les témoins déclarent que le temps n'existe pas dans ces expériences mais qu'il y a un sentiment de progression.

Les recherches ont montré que toutes les expériences ne contiennent pas tous les éléments recensés par le Dr Ring. Il y a divers degrés de profondeur et si tous ces éléments sont présents, on parle de NDE profonde, totale ou complète.

Le Dr Bruce Greyson a élaboré un tableau regroupant les éléments de l'expérience en quatre catégories (cognitive, affective, paranormale et transcendante)²¹. Afin de savoir s'il s'agit bel et bien d'une NDE, il a mis au point un questionnaire servant d'évaluation clinique²². Si le score final atteint au moins un total de sept points, on peut déclarer que le sujet a bien vécu une EMI.

²⁰ RING, K. En route vers Oméga – à la recherche du sens de l'expérience de mort imminente, Laffont, 1991

²¹ Tableau présenté en annexe 9.4.

²² Questionnaire présenté en annexe 9.5.

Fréquence et causes

Selon un sondage Gallup mené en 1982, huit millions d'Américains auraient vécu une NDE, ce qui équivaut environ à une personne sur vingt.

Evelyn Elsaesser Valarino, chercheuse sur les expériences proches de la mort et écrivain, fournit des données statistiques sur le nombre de NDE²³ :

« Une étude récente estime à 15 millions le nombre d'Américains ayant vécu une NDE. Ce chiffre correspond à 5% de la population globale. 774 expériences de mort imminente se produiraient quotidiennement aux Etats-Unis (Long, 2005). Une étude allemande (Knoblauch, 1999) indique que 4,3% des personnes interrogées ont vécu une NDE, ce qui correspond en extrapolant à 3,3 millions d'allemands. Pour la France, le chiffre de 2 millions d'expérienceurs est avancé. On admet communément qu'environ 20% des personnes qui frôlent la mort dans diverses circonstances expérimentent une NDE. »

Je n'ai trouvé aucune statistique effectuée en Suisse mais je suppose que les résultats correspondent à ceux des autres pays européens.

Pim Van Lommel, un cardiologue néerlandais, a mené une grande étude durant treize ans, dans dix hôpitaux des Pays Bas. Cette étude a été publiée dans la revue scientifique médicale britannique *The Lancet*, en 2001. Il l'a également rapportée lors des premières rencontres internationales sur l'EMI à Martigues.²⁴

Il a mené son étude avec 344 survivants d'arrêts cardiaques pour étudier la fréquence, la cause et ce que contiennent les NDE. Parmi les nombreux éléments ressortant de cette enquête, les résultats ont montré que 282 patients (soit 82%) n'ont aucun souvenir de leur période d'inconscience et que les 62 autres patients (soit 18%) ont rapporté une expérience proche de la mort avec les éléments "classiques" décrits plus hauts. La comparaison entre les deux groupes démontre que les éléments suivants n'ont pas d'influence sur la fréquence, la cause ou le contenu de la NDE : durée de l'arrêt cardiaque, temps où la personne est inconsciente, intubation, médicaments, peur de la mort avant l'arrêt cardiaque, sexe, religion, éducation, connaissances sur les NDE avant l'expérience. L'échelle de Greyson montre que 12% (41 patients) ont vécu une EMI caractérisée et que 6% (21 patients) ont rapporté des éléments d'une EMI légère. Van Lommel confirme que les EMI des non-voyants sont semblables aux autres.

Dr Sam Parnia, médecin spécialiste en soins intensifs de Grande-Bretagne, a mené une étude au Royaume-Uni, publiée en août 2001²⁵. Il a interrogé tous les survivants à des arrêts cardiaques quelques jours après leur accident, durant un an, dans l'hôpital général de Southampton. Les questions étaient relatives à ce qu'ils se souvenaient de leur période pendant laquelle ils étaient inconscients. Il a comparé

²³ Infos tirées de la page internet <http://www.elsaesser-valarino.com/-FAQ,19-.html#statistics>

²⁴ Infos tirées de *L'expérience de mort imminente*. S17 PRODUCTION. (réal.) Berre L'Etang Cedex, 2008. [DVD] (100 min.)

²⁵ Le résumé de son étude est disponible en annexe 9.6.

les réponses des personnes rapportant des souvenirs avec les réponses de celles qui n'ont pas gardé de souvenirs. Les résultats ont montré que 11,1% des 63 survivants rapportaient des souvenirs, dont la majorité avaient des caractéristiques communes avec les NDE. Les données recueillies montrent que la NDE se produirait pendant la période d'inconscience, au moment précis où le cerveau est hors d'état de fonctionner et où les souvenirs et autres expériences personnelles ne devraient pas se dérouler et ne pas être mémorisées. Cette constatation est surprenante et soulève l'hypothèse d'un accès à quelque chose sans l'usage des fonctions cérébrales.

Durant cette étude, des cibles ont été cachées au plafond pour tester les déclarations sur d'éventuelles sorties hors-du-corps. Aucun patient recensé n'ayant vécu d'OBE, le test des cibles n'a pas pu être vérifié.

NDE négatives

On parle volontiers des NDE et de tout le positif qui en ressort. Cependant, il existe des NDE négatives, à caractère effrayant ou désespérant. Maurice Rawlings, cardiologue américain, est le premier à en avoir parlé dans son ouvrage "Au-delà des portes de la mort"²⁶, en 1979. Les informations qui suivent sur les NDE négatives proviennent d'un dossier écrit par Evelyn Elsaesser-Valarino, disponible sur internet à l'adresse suivante : http://elsaesser-valarino.com/IMG/pdf/Elsaesser_Valarino-Publication-NDE_Negative-2001-FR.pdf

Comparé aux NDE dites positives, peu de cas sont recensés actuellement et il y a peu d'estimations sur leur nombre. En 1999, Kenneth Ring estime qu'elles représentent 5% des cas de NDE. Peut-être que le nombre est plus élevé car les individus qui vivent ce type d'expérience osent encore moins en parler que les NDE positives. Souvent, ils ont honte et se sentent coupables de l'avoir vécue car ils croient la mériter. De plus, ils peuvent refuser d'en parler pour ne pas la revivre et y "replonger". Les chercheurs ont également plus de difficulté à se pencher sur ces NDE car elles effrayent et ne sont pas rassurantes sur les idées qu'on peut se faire de la vie après la mort, contrairement aux NDE positives.

Il y a différentes sortes de NDE négatives. Certaines contiennent des visions infernales, d'autres plongent la personne dans un univers sans aucun sens et où tout est insignifiant. Ci-dessous, un témoignage²⁷ permet d'illustrer une NDE négative :

« Je suis rentrée dans un tunnel rectangulaire qui m'aspirait à une vitesse vertigineuse et je cherchais à freiner réalisant que j'étais en train de mourir. Je me suis dit que c'était peut-être un cauchemar et j'ai décidé de me réveiller en sachant que si je ne reprenais pas conscience ce n'était alors pas un cauchemar mais une réalité. J'étais terrorisée. J'ai vu une lumière blanche nébuleuse arriver qui me faisait peur. Il me semble qu'il y avait des mains crochues au rebord du tunnel dans cette lumière. Peut-être ai-je vu des morts, mais dans leur côté négatif. Et je me suis dit que si j'allais dans cette lumière, je n'en reviendrai pas. J'ai alors déployé une

²⁶ RAWLINGS, M. Au-delà des portes de la mort, Pygmalion, 1979

²⁷ Tiré de la page web <http://www.paranormal-info.com/Une-autre-NDE-negative.html>

énergie extraordinaire pour revenir en arrière sans me rappeler avoir fait des mouvements particuliers. »

Quelques hypothèses ont été émises pour les expliquer : la première est que l'expérience se finirait trop tôt, lors de la décorporation et de la vision du corps qui peuvent être effrayants, et le sujet n'aurait pas le temps d'expérimenter la suite. La seconde, expliquée par Dr Bruce Greyson et son assistante, est que l'expérienceur ne parvient pas à lâcher prise et refuse de mourir ou est terrifié par cette idée. Cela induit que toutes les composantes de la NDE qui sont vécues positivement dans la plupart des cas sont inversées et deviennent terrifiantes.

Les aveugles et les EMI

A l'aide d'une assistante, Kenneth Ring a mené une étude en 1997 qui consistait à savoir si les aveugles pouvaient vivre des EMI et quelles étaient leurs perceptions durant ces dernières. Cette enquête a été menée avec 31 témoins.²⁸

Les résultats ont montré que les personnes non-voyantes et même les aveugles de naissance peuvent vivre des EMI classiques, comme celles vécues par les gens voyant correctement. Ce que ces personnes ont vu durant leur expérience a pu être vérifié.

Les aveugles de naissance qui disaient avoir pu "voir" ont eu de la peine à définir ce que c'était car cette perception leur était inconnue jusqu'alors. Ces visions ne peuvent pas être comparées à des rêves car selon les études menées à ce sujet, il n'y a aucune imagerie visuelle dans les rêves des aveugles de naissance, de même pour ceux qui le sont devenus avant leurs cinq ans.

Les personnes à la vision normale déclarent souvent que ce qu'elles ont perçu était différent de la vue qu'elles ont habituellement. Ainsi, même si les témoins déclarent avoir "vu", ils ont de la difficulté à définir leur mode de perception. Voilà ce que les auteurs de l'étude ont conclu :

« En résumé, ce que nous avons appris de nos témoins est que bien que leurs expériences puissent parfois être exprimées dans un langage qui est celui de la vision, une lecture attentive de leurs déclarations suggère plutôt quelque chose qui s'approcherait d'une perception synesthésique aux multiples facettes, impliquant beaucoup plus qu'une analogie avec la vision physique. Nous ne voulons pas dire qu'il ne puisse y avoir en plus de cette prise de conscience aucune sorte d'imagerie visuelle ; nous soutenons seulement que cela ne doit pas être pris de manière simpliste comme constituant une vision au sens où nous l'entendons normalement. »²⁹

²⁸ De plus amples informations concernant cette étude se trouvent en annexe 9.7.

²⁹ JOURDAN, J.-P. Deadline Dernière limite, Les 3 Orangers, 2006, p. 137.

Les EMI chez les enfants

Une étude effectuée par le médecin-pédiatre urgentiste américain Melvin Morse est parue en 1990. Celle-ci montre que les enfants vivent également des NDE. En effet, parmi les enfants ayant témoigné, huit sur douze ont vécu une expérience de mort imminente.

Les NDE d'enfants seraient plus simples que celles des adultes et moins mystiques. On y retrouve un noyau commun : sortie hors-du-corps, vision du corps physique, obscurité, tunnel, retour dans le corps obligé ou décidé. En général, les aspects revue de vie, modification de la perception du temps, sensation de détachement, et transcendance ne sont pas présents. Après avoir analysé les croyances familiales des enfants témoins en ce qui concerne la mort et la religion, le Dr Morse n'a pas constaté de liens significatifs. Il en conclut qu'il y aurait un noyau primaire de la NDE qui apparaît chez les enfants et un processus secondaire qui se développe chez les adultes avec la dépersonnalisation : revue de vie, modification de la perception du temps, sensation de détachement et transcendance.

Depuis sa première recherche, le Dr Morse s'est spécialisé dans le domaine des EMI et des enfants. Il possède son propre site internet en anglais³⁰ et a publié plusieurs ouvrages³¹.

Recherches sur le cerveau et la conscience

De nombreux médecins, anthropologues, chercheurs, penseurs, etc. se penchent sur ce sujet et tentent d'expliquer les phénomènes d'OBE et de NDE. Parmi eux, le neurologue suisse Olaf Blanke a déclaré que les EMI proviennent de perturbations d'un processus de coordination localisé dans le cerveau. Selon lui, la représentation du corps est faussée si on stimule électriquement une certaine zone du cerveau. Ainsi, le cerveau provoque une image comme projetée sous le corps, en face ou derrière lui.³²

Dr. Mario Beauregard, chercheur canadien en neuroscience, a effectué une étude afin de savoir si une zone précise du cerveau est activée lors d'une expérience mystique. Il a conclu qu' « *il n'existe pas de région spécifique du cerveau qui serait activée lors d'une expérience mystique. Pendant ces états altérés de conscience, les sujets montrent une activation de plusieurs zones cérébrales - pas moins d'une douzaine, semble-t-il - qui sont normalement associées à d'autres fonctions, par exemple les émotions, la conscience de soi et la représentation corporelle.* »³³

³⁰ <http://www.melvinmorse.com/light.htm>

³¹ notamment "Des enfants dans la lumière de l'au-delà : témoignages d'enfants sur leur voyage spirituel aux frontières de la vie", Laffont, 1992 ; La divine connexion, Le jardin des Livres, 2002

³² De plus amples informations sur cette étude sont disponibles à la page internet <http://www.swissinfo.ch/fre/archive.html?siteSect=883&sid=8135768&ty=st>

³³ Conclusion et informations supplémentaires disponibles sur la page web <http://www.blogparanormal.com/consciencereves/lexperience-mystique-examinee-au-scanneur/>

Sylvie Déthiollaz, docteur suisse en biologie moléculaire et fondatrice de l'association Noësis, mène actuellement une étude explorant sous électro-encéphalogramme la possibilité pour des sujets de déclencher volontairement des expériences hors-du-corps.

Preuves du vécu des expériences

De nombreux témoignages rapportent des faits étonnants, comme le fait de pouvoir décrire un lieu dans le détail alors qu'on ne s'y est jamais rendu ou d'entendre ce que pensent les proches dans les salles d'attente des hôpitaux. Cela est possible grâce aux OBE qui sont en général la première étape des NDE.³⁴

En 1983, le Dr Michaël Sabom a publié une étude sur les OBE durant les EMI. Il a demandé à un groupe de 25 patients, qui connaissaient les appareils de réanimation lors d'arrêts cardiaques et qui n'avaient pas vécu d'EMI, de décrire ce qu'ils auraient pu voir s'ils avaient suivi leur opération. Ensuite il a comparé les descriptions avec les affirmations des autres patients qui avaient vécu une EMI avec OBE. Il s'est avéré que les descriptions du groupe "sans EMI" contenaient des erreurs importantes sur les procédures de réanimation, alors que les témoins "avec EMI" les avaient très justement décrites. Ceci démontre que malgré l'état de mort apparente, le groupe des EMI avait parfaitement observé les opérations.³⁵

Un cas célèbre, celui de Pam Reynolds, est la plus grande preuve de l'existence des NDE obtenue jusqu'à présent. En 1991, cette femme a subi une opération pour ôter un anévrysme (malformation au niveau de la paroi d'une artère, formant une poche pouvant se rompre à tout instant) à la base du cerveau. Pour l'opération, on l'a placée en hypothermie afin de ralentir le métabolisme cellulaire et éviter des lésions cérébrales en lien avec le manque d'oxygène. Son cœur a été arrêté puis on a procédé à une circulation de sang extracorporelle. Pendant plus d'une heure, aucune goutte de sang n'a circulé dans le cerveau de cette femme. Tout a été surveillé et on sait avec certitude que les ondes cérébrales de Pam Reynolds étaient complètement plates et que l'activité au niveau de son tronc cérébral était nulle. Cette femme était donc morte selon les critères de la médecine : plus aucun battement de cœur et plus aucune activité cérébrale.³⁶

Le Dr Michael Sabom a recueilli son témoignage après son réveil³⁷. « *Dans ce témoignage, nous disposons tout d'abord de deux éléments précis qui démontrent une acquisition d'information objective et vérifiée :*

- *Ce qu'a vu Pam Reynolds durant son EMI, c'est la scie à trépaner que tenait le chirurgien, ainsi que la boîte contenant ses accessoires. Or une scie à trépaner (le Dr Sabom avoue lui-même qu'en tant que cardiologue, il ne savait pas à quoi elle pouvait ressembler) fait vraiment penser à une brosse à dents électrique, et la*

³⁴ Un témoignage illustre ce phénomène en annexe 9.8.

³⁵ Cette étude est décrite dans l'ouvrage suivant : JOURDAN, J.P. Deadline Dernière limite, op.cit., pp. 137-147

³⁶ Un complément d'informations concernant l'opération se trouve en annexe 9.9.

³⁷ Le témoignage se trouve en annexe 9.10.

boîte d'accessoires est tout à fait semblable à une boîte à outils, peinte en blanc et le cambouis en moins.

- *Le dialogue entre chirurgien et cardiologue que la patiente dit avoir perçu a effectivement eu lieu, le rapport enregistré de l'intervention a permis de le vérifier. »³⁸*

Le plus exceptionnel est que les enregistrements ont permis de situer ces événements dans le temps et ils se sont déroulés au moment où la pression sanguine était nulle dans le cerveau et les ondes cérébrales totalement plates. Il est prouvé que toutes les activités du cerveau étaient stoppées à ce moment-là et que les perceptions de Pam Reynolds ne peuvent pas provenir d'une activité cérébrale.

2.2.4. Répercussions remarquées sur les personnes vivant une NDE

Comme pour les autres ECM, l'impact qu'ont les expériences varie d'un individu à l'autre. Certaines réactions ont un résultat bénéfique et d'autres moins. Lorsqu'un individu ferait l'expérience de la NDE, *« c'est comme une graine qui se plante dans un terrain. Alors il y en a qui ne feront rien, il y en a qui vont faire un arbre, une autre, l'arbre va mourir au bout de trois ans. »³⁹* Cela dépend de beaucoup de facteurs indépendants de l'expérience (personnalité, environnements, culture, éducation, etc.)

Les nombreuses réactions qui surgissent après ces expériences touchent différents domaines, notamment le comportement et les manières de penser, l'orientation professionnelle, les relations, les croyances, les centres d'intérêts et parfois le physique ou les perceptions de la personne. J'énumère ici la plupart des répercussions que j'ai trouvées dans les ouvrages, ainsi que celles que j'ai entendues durant les séances de groupe de parole au Centre Noësis et durant les entretiens.

Le comportement et les manières de penser

Leur façon de penser est moins radicale, ce n'est plus "tout blanc ou tout noir" : *« Je ne perçois plus seulement le noir et le blanc, ça me plaît ou pas, quand il y a quelqu'un qui vient et me dit « c'est comme ça », je fais l'avocat du diable encore plus qu'avant. Donc je ne peux plus dire que les choses sont noires ou blanches, parce que l'important c'est de voir l'ensemble et de savoir que chaque chose a une importance. Sans le bien, le mal n'existerait pas et sans le mal, le bien n'existerait pas. »*

L'impression d'être relié à tout dans l'univers est une chose que les expérienceurs ressentent très fortement après l'expérience. De cette impression découle un respect de la vie en général et une vision plus écologique pour l'environnement. Ils ont également une plus forte empathie pour l'humanité et les êtres vivants : *« Si on veut, cette expérience m'a rendue tellement sensible à tout ce qui se passe au*

³⁸ JOURDAN, J.P. Deadline Dernière limite, op.cit.p. 64

³⁹ M. Claude-Charles Fourier, psychothérapeute du Centre Noësis.

monde que tout m'est douloureux. Donc je cherche tout ce qui peut faire du bien et j'essaie de parler le plus possible de ce qui peut permettre de faire du bien et de connaître les chemins qui sont possibles et donner les pistes. » « Pour améliorer l'avenir, nous devons nous rendre compte de l'impact de nos actes. » « On se rend compte qu'il y a tout qui est vivant, qui bouge, qui nous donne des signes, des symboles, je ne comprends pas intellectuellement ce que ça veut dire, j'entends juste et je dis ok, je reçois le message, on verra ce que ça donne. »

En acquérant une force intérieure, ils parviennent à se forger leur propre opinion et être critiques face à la société et à leur mode de vie, sans faire confiance aveuglément à ce qui est dit dans les médias. Certains ont un sens des responsabilités plus développé après la NDE et prennent conscience des comportements malsains qu'ils avaient jusque là. Un témoin que j'ai rencontré exprime ses nouvelles convictions envers son expérience : *« Je suis ouverte à tout et je veux voir la vérité où elle est. C'est une idée qui peut changer le monde et pas une personnalité, mais une idée peut, quand elle est bonne et bien dite au bon moment, changer quelque chose. Je suis persuadée que maintenant, par rapport à nos expériences, au congrès de Martigues, c'est le moment de les dire et de savoir qu'on est responsable, de savoir qu'on peut changer les règles, qu'on a de l'importance. De savoir qu'il y a quelque chose après, c'est important. »* Elle poursuit : *« Si on prend en compte ces expériences-là, si on veut les entendre, le bien que ça peut faire par rapport à la maladie de la société. Et je crois qu'on a tous besoin de vérité. Une vérité simple, de savoir qu'on a une destinée humaine et qu'elle a de l'importance, et qu'on est aimé, je crois que tout le monde peut l'entendre. »* « Je crois que tout changement existe par la réflexion. Qu'est-ce que je fais moi ? pour les autres ? pour moi-même ? et là aussi, j'ai dû apprendre pas mal de trucs, je faisais tout pour les autres mais pas pour moi. » Une autre parle de ces changements de comportement par rapport à l'influence extérieure : *« Je ne crois plus ce qu'on me raconte... un peu moins... il y a des choses qui sont bonnes, il n'y a pas tout à jeter, il faut trier. Aujourd'hui je trie beaucoup plus. Je crois qu'il faut croire en soi et croire à ce qu'on vit à l'intérieur de nous, c'est hyper important. Ça aussi a changé, j'écoute moins les autres, j'écoute plus ce que j'entends et j'essaie de réfléchir sur ce que ça me dit vraiment. »* Un autre fait de même : *« J'ai appris l'écologie de l'esprit. Je suis ouverte au monde et en même temps, j'évite tout ce qui pollue mon esprit. Trop d'infos, je n'écoute pas la TV depuis des années et je ne lis pas les journaux tout en sachant à peu près ce qui se passe dans le monde. Les pensées négatives, j'évite. Je me préserve de toutes les pollutions. Dès qu'il y a la moindre irritation, évidemment ce n'est pas chouette qu'il y ait la guerre, qu'il y ait la pollution et tout ça mais si je m'irrite, c'est mon problème. C'est ma pollution et c'est mes guerres. Si je ressens de l'irritation et que je veux combattre contre ça, c'est mon histoire. J'intègre, j'accepte et ça ne m'empêche pas d'agir. »* Cette même personne explique la manière dont elle aménage son quotidien pour correspondre à ses convictions : *« Aux jours d'aujourd'hui, je me sens comme une chamane, une Indienne d'Amérique, même si je dois faire avec le fait que je suis dans une ville. Mais j'ai aménagé ma vie pour. Alors c'est vrai que j'ai une vie un peu originale, je me suis aménagé une vie pour ici. Je serais en Asie ça passerait tout à fait. Mes consultations, je les fais soit à domicile, soit ici pour ne pas avoir la charge d'un cabinet, donc je n'ai pas besoin de faire une centaine de consultations par mois pour*

tourner, j'ai un mode de vie très simple, je prends le temps, je suis à vélo, j'ai un mode de vie qui me convient très bien. »

Ils peuvent se sentir moins touchés par ce que les autres pensent d'eux car ils ont plus de respect pour eux-mêmes et un grand respect pour leur expérience. Voici un extrait d'entretien que j'ai recueilli, démontrant l'envie de ne pas forcer les autres à croire à leur expérience : *« J'ai envie de dire avec tous ceux qui ont vécu ça, ce type d'expérience, quand on parle d'amour, on le ressent. Et le bien-être qu'on a, on a le goût donc on ne peut pas l'oublier, on ne peut pas douter. Je sais que pour les autres, ils peuvent douter, ils peuvent ne pas y croire, je l'accepte et je n'ai pas envie de... Les gens qui s'intéressent ok, mais sinon il ne faut pas forcer. »* Un autre témoignage montre le besoin d'authenticité : *« Maintenant j'arrive mieux à percevoir l'importance des choses. Ce que les gens peuvent dire ou être. Mais si on veut, quelqu'un qui cherche à paraître ou qui n'est pas authentique, je communique avec lui un moment mais je ne me laisse plus atteindre. Donc j'aime les gens authentiques. »* Un témoin parle de vouloir rester honnête malgré ce que pense les autres : *« Moi, aujourd'hui, j'ai envie d'être honnête avec moi-même et honnête avec les gens autour parce que c'est comme ça qu'on vit. C'est difficile parce que tu deviens vulnérable, attaquable à tout bout de champ, il faut accepter les gens qui ne sont pas d'accord avec toi, que les gens ne peuvent pas comprendre, et que tu puisses quand même vivre ce que tu peux vivre. Ca c'est le truc : ne pas se taire parce qu'on a une pensée différente des autres. »* Cet échantillon de témoignage exprime la difficulté entre le fait de ne pas vouloir convaincre et le fait de vouloir transmettre la joie de ce qui s'est passé : *« Je n'ai pas envie de convaincre, je n'ai rien à prouver. C'est juste que voilà, il s'est passé quelque chose de fabuleux dans ma vie. »* Un autre témoin passe au-delà du regard des autres pour exprimer ce dont elle a envie : *« Aller au-delà de l'incompréhension des autres, c'est incompréhensible pour les autres, et encore de le manifester, de l'assumer et de le partager, je sais que je peux passer pour une douce dingue. Je sais qu'on peut me prendre pour une folle mais j'y vais quand même. »*

Le sens moral peut s'accroître et la personne pourra ressentir un désir d'être plus vraie et de vouloir s'approcher des notions contenues dans son expérience (compréhension, amour, vérité, harmonie, etc.). Dans les témoignages suivants figurent les notions de modestie et de respect : *« Etre modeste, c'est une qualité que j'ai envie d'acquérir. Mais j'aime aussi parler, j'aime aussi échanger, je ne me tais pas dans un certain sens. »* *« Je suis moi-même et je ne dis pas des conneries mais je ne veux plus choquer les gens et j'arrive à m'éclipser. »* *« En mettant en lumière les expériences des autres, je vois que la mienne est différente et qu'on fait partie d'un tout et qu'on tourne autour de tout. Donc en sachant ça, j'accepte les autres et je m'accepte aussi. »* *« On a tous quelque chose, on a tous de l'importance pour soi-même et le reste de l'humanité. »* Le fait d'être positif et de transmettre le positif ressort dans les témoignages : *« Tout ce qui est positif, je le prends. Et tout ce qui est positif doit être transmis. »* *« L'amour que j'ai ressenti dans l'expérience, je ne peux pas l'effacer. Moi j'évolue toujours en étant le plus vraie possible. J'essaie de bien choisir mes pensées, les pensées ont un poids, j'essaie de les faire positives. »* *« Je cultive les belles pensées, les bons sentiments. Ca je ne connaissais pas du tout avant. »* *« Un sentiment de joie tout le temps, même quand... il m'arrive d'être triste,*

d'avoir des colères ou des émotions, ça m'arrive encore, mais tout en dessous il y a une joie et ça, ça ne bouge pas. » Enfin, le fait d'être plus honnête avec soi-même et les autres : *« J'ai changé au niveau de ce que je dégage. J'étais plus superficielle. Même si j'étais honnête, sincère, je faisais du mieux, j'ai toujours été quelqu'un de bien, il y a quelque chose qui ne jouait pas et je le ressentais, ça me créait des souffrances et ça se reflétait à l'extérieur. »* En parlant avec un témoin de l'après-vie, j'ai recueilli ces paroles : *« Ce que j'espère c'est le goût de l'amour et chaque fois que je peux en parler, en dehors des religions, des dogmes et tout ça, je me sens reliée. Et d'accepter avec amour ce qui m'est arrivé, même si ce n'était pas évident, c'est important. »*

Durant l'expérience, il se peut que la personne découvre qui elle est vraiment et n'ait plus peur de perdre le contrôle de sa vie. Voici deux extraits de témoignages qui l'exprime : *« Je remarque que tout a changé mais en même temps rien n'a changé, dans le sens où je continue d'évoluer, la vie continue de me mettre face à des situations pour que je continue d'évoluer. La différence c'est que je ne me cherche plus. Je sais qui je suis, je sais d'où je viens, je sais où je vais, et je sais le sens de mon intervention. Donc j'ai la direction, je ne me perds plus. »* *« Après, on devient vraiment créateur de sa vie. Avant, ce n'est presque pas possible de créer sa vie si on n'a pas trouvé cette liberté intérieure. Et en fait, au fur et à mesure de ma purification, mon nettoyage intérieur, l'univers a aussi reflété ça. Maintenant je suis dans un état où je sais que la réalité extérieure est le parfait miroir de qui je suis, de comment je suis, je crée vraiment tout. »*

Des capacités psychiques ou même des dons peuvent apparaître ou se développer. Parmi les gens que j'ai rencontrés, certains avaient une intuition beaucoup plus développée, d'autres ressentaient les énergies des gens, avaient des visions, des capacités médiumniques, entendaient des voix qui leur indiquaient des choses importantes ou leur prévenaient les dangers de mort.

En ce qui concerne les personnes souffrant d'un handicap, Raymond Moody affirme⁴⁰ : *« Les personnes handicapées qui font une NDE découvrent très souvent que, dans cet état, leur handicap disparaît. Dans la dimension spirituelle, ils sont intacts et extrêmement mobiles. Mon expérience professionnelle m'a appris que la NDE permet aux handicapés de mieux accepter leur problème. »*

L'orientation professionnelle

Si le travail qu'exerce la personne n'est plus en adéquation avec ce à quoi elle aspire après la NDE et si elle n'a pas le sentiment de s'y accomplir, elle va remettre en question ses conditions de travail pour les modifier ou va changer d'emploi : B. était soignante. Elle a changé de travail après son expérience car sa prise de conscience ne correspondait plus avec ses activités : *« Avant je faisais ce travail pour le plaisir et jusqu'à ce que ça m'arrive, je n'avais pas de difficulté à suivre les autres, tel et tel médicament, les médecins étaient comme des bons dieux. Et après, de devoir travailler, de distribuer des médicaments, de voir des gens qui s'enfermaient dans :*

⁴⁰ MOODY, R. La lumière de l'au-delà, Laffont, 1988, p. 93

c'est le médecin qui a dit que les anti-dépresseurs ce serait mieux que de prendre conscience des choses, de traverser le village et de voir que là y a tel et tel qui est mort, etc. Je ne pouvais pas parler de mon expérience avec eux par rapport à la mort, je l'ai fait une fois et ce n'était pas forcément bien vu, donc c'est comme un trop plein, j'ai besoin de santé, de vie, pas forcément d'accompagnement. Là ce que je vais dire c'est dur mais je te le dis... d'accompagnement dans la décrépitude ça me fait mal. C'est pour ça que j'ai arrêté. Pendant la nuit t'entendais ces grands-mamans de 89 ans dire : « mais pourquoi on ne peut pas mourir ? » et tu regardais la table de nuit pleine de médicaments... Comment être authentique face à ça ? Si tu ne peux pas être authentique, ça ne vaut pas la peine. Aimer ce que tu fais ou tu ne le fais pas. » O. a eu envie de devenir thérapeute après sa NDE : « Je voulais faire quelque chose où j'utilisais mes mains et je voulais devenir thérapeute. La formation de thérapeute psychocorporelle en biodynamique⁴¹ est une formation féminine et ça j'adore parce qu'elle consiste à ne pas forcer les gens à quoi que ce soit mais à laisser venir les choses. Et à inviter en fait les gens à se sortir d'eux-mêmes, à donner ce qu'ils ont en eux-mêmes, d'une part leurs difficultés mais aussi leurs joies. C'est très peu invasif, on peut travailler sur différents points. Parce que la plupart des thérapies sont masculines : je fonce, je vais sur le point. Tandis que là tu fais le tour de la douleur, du point de douleur pour arriver au centre et tu ne commences pas au centre parce que c'est trop douloureux. » S. a cessé son travail et est devenue thérapeute par la suite : « En tant que thérapeute, j'accompagne les gens dans ce processus. C'est magnifique d'assister à l'accouchement de soi-même des autres. C'est toujours dans cette notion de partage, de dire : « je l'ai fait, faites-le, c'est fabuleux. » ».

Beaucoup de témoins se tournent vers la pratique des thérapies alternatives et des médecines douces après leur expérience ou vers la psychothérapie. Ils auraient une sensibilité différente, plus développée, une ouverture qui leur permettrait d'avoir d'autres perceptions au niveau de l'être humain et de l'esprit.

Les relations

L'individu peut changer ses relations ou les améliorer, régler des conflits ou mettre fin à des relations qui ne sont plus en adéquation avec ce à quoi il aspire. Les trois témoignages suivants parlent des relations familiales et amicales auxquelles les témoins ont mis un terme : « *Ce qui a changé aujourd'hui certainement c'est la relation, l'envie de relation qui est différent. Parce que j'ai eu un vécu difficile, je ne le savais pas, avec le temps on sait. La vie de famille qu'il ne me fallait pas, la guerre totale tout le temps, il fallait gagner, juste pour dire : « Tout ce que tu fais est mauvais, si tu fais comme moi tout est bon. ».* J'ai eu beaucoup de peine avec ça parce que cet amour-là, t'as envie de le vivre et tu n'as pas envie d'attendre ta mort à quelque part. » « *Il y a des relations que j'ai arrêtées automatiquement. Du côté de ma famille, ça s'est très mal passé, je n'ai absolument plus de contacts et je ne le désire pas franchement. Je le désire si je ressens une sincérité, oui, mais si c'est pour renier le passé, les mauvaises choses de la vie ou simplement détruire l'autre,*

⁴¹ Plus d'informations concernant cette thérapie se trouvent sur le site web de l'Association professionnelle de psychologie biodynamique à la page <http://www.appb.org/prespb2.htm>.

non. Je suis un peu plus sensible et un peu plus catégorique. Il y a pas mal de gens avec qui j'ai rompu. » « Les amis, on n'a plus forcément les mêmes amis ou on en a beaucoup moins qu'avant parce qu'avec mon thème, si on veut, je ne peux pas nier. Je n'ai pas envie de me taire dans le sens que j'ai perçu tellement de choses, tellement le sens de l'importance de la conscience, que si je ne suis pas honnête avec les gens qui me demandent ce que je sais, je renie et ça fait mal. J'ai coupé des liens parce que ce n'est pas dans leur chemin de vie et ce n'est pas des questions qu'on a envie de se poser et je les comprends très bien. Et puis je ne cherche plus à nouer des relations comme ça, parce que ça ne m'intéresse pas de jouer la comédie. » Les témoignages suivants parlent de l'échange avec les autres : « C'est assez mystérieux dans le sens de savoir quels sont les gens avec qui tu pourrais échanger, et avec le temps, j'ai rencontré beaucoup de gens qui ont tous quelque chose d'autre à raconter. Et je suis sûre que chaque personne sur terre a une grande chose à découvrir. » « Plus l'envie de partager. Avant, si je partageais, c'était pour ma personnalité. Maintenant quand je partage, c'est vraiment l'envie de diffuser, c'est intraduisible. Tous les gens qui l'ont vécu, c'est vraiment l'expérience mystique et c'est vraiment un goût, une saveur, un ressenti, une sensation et en même temps, c'est un devoir de liberté de tout faire pour planter des graines. Mais que quand c'est le bon moment pour les autres. » Un témoin explique sa nouvelle gestion des conflits : « Comme je ne suis plus en conflit avec moi-même, personne ne peut entrer en conflit avec moi. Quelqu'un vient et me dit les pires trucs négatifs, on imagine. Ben je dirai « ok, je ne le ressens pas comme ça, je reconnais que c'est ton ressenti, je trouve dommage que tu me voies comme ça parce que moi je ne me ressens pas comme ça. » Après je ne pense pas que ce sera cultivé une relation comme ça mais je ne me sentirai pas en conflit. »

Les croyances

Il arrive que les expérienceurs ne se reconnaissent plus dans un culte religieux. Certains peuvent cesser de pratiquer leur religion, d'autres vont s'intéresser aux spiritualités et croyances qui existent afin de créer leurs propres croyances, comme dans ce témoignage : « Je n'ai pas eu d'éducation religieuse, mes parents ne m'ont pas donné de confession. Je me suis beaucoup intéressée aux visions, à la spiritualité. Aux jours d'aujourd'hui je m'intéresse à beaucoup de mouvements spirituels (taoïsme, bouddhisme, ...) plus qu'au catholicisme ou au protestantisme. Mais je n'ai plus de croyances, c'est plus une foi, une confiance. J'absorbe tout ce qui me parle et c'est l'ouverture. Je ne suis contre rien, contre aucune bible. Une expérience un peu qui est au-delà des croyances. » Ces témoins ne se reconnaissaient plus dans leur religion : « J'ai été élevée dans la religion catholique mais ma famille n'était pas pratiquante du tout. Je me suis fait pratiquante moi-même parce que j'avais envie d'apporter ce que je croyais. Je crois qu'à quelque part je recherchais l'amour pour moi-même. Je n'ai pas vraiment trouvé là où je cherchais et du coup la NDE m'a montré ce que c'était. L'église en soi, je ne peux pas y entrer. J'aime la musique et tout ça mais ce qu'ils racontent, je trouve ça tellement à côté des gens. On ne peut pas dire aimez-vous, aimez les exclus et ils excluent tous les divorcés sans se poser la question pourquoi ni comment. Ça m'a coupé, j'ai dit non à cette institution. » « Je crois que j'ai toujours été quelqu'un de croyant. J'ai eu autour de moi beaucoup de gens qui parlaient de croyances mais qui n'ont pas cru

un mot de ce qu'ils disaient. Et ça je n'ai plus envie. » B. n'a pas changé ses croyances religieuses car elle ne s'affiliait pas à un culte religieux rigide : *« J'ai toujours été croyante. Si on veut, ma religion, avant j'étais catholique mais je n'ai jamais cru à l'église, ça m'a toujours écorché la bouche de dire : « Je crois en une seule ». J'ai toujours aimé la liberté, c'est ce qui était le plus important pour moi. »* Un autre témoin a changé sa vision de Dieu : *« Je crois que j'ai trouvé une paix, pour moi-même et avec les autres. J'ai dû casser cette image d'un dieu d'amour, il est amour complètement, sûr et certain, mais il y a des moments où il faut aussi casser certaines choses, l'amour ce n'est pas que la douceur fantastique, magnifique qui nous fait la vie toute rose, c'est pas ça, c'est aussi de vouloir se battre pour quelque chose, c'est la passion de vivre, et sans rage il n'y a pas de passion. »*

Celui qui vit une telle expérience n'a plus peur de la mort et la voit plutôt comme une "transition" ou un "retour à la source". En général, cela signifie qu'ils n'ont plus peur de l'effacement du soi, comme le démontrent ces extraits de témoignages : *« Voilà, quelque soit les aléas de la vie, je sais que je viens de là, je sais que j'y retourne, donc c'est plus facile. » « Il n'y a pas eu de grands changements, sinon que pendant une année, je n'avais plus peur de la mort. La peur est revenue petit à petit avec les années. J'ai le courage pour affronter l'au-delà mais le comment mourir, le passage, la souffrance respiratoire qu'on ne maîtrise pas, ça me fait terriblement peur. Autrement, le changement que je pourrais citer c'est que la NDE m'a confirmé l'existence d'une nature plus profonde de l'être humain, un esprit subtil qui n'est pas mesurable pour l'instant. Ce qu'on appelle le mystère s'est un peu dévoilé lors de cette expérience. » « Maintenant, comme je sais que je suis un être spirituel incarné pendant un temps qui retournera à la maison après, tout est différent. Et je ressens la matière et je connais son but. Même ma matière, je sais que mon corps s'est transformé. » « Selon moi, on est là pour cette renaissance de l'esprit. Avant, on est, mais on n'est pas relié. »*

Ceux qui ont rencontré l'"être de lumière"⁴² reviennent persuadés de l'existence d'un esprit supérieur. La religion à laquelle ils étaient affiliés avant l'expérience peut influencer l'identité de cet esprit (Dieu, Jésus, Bouddha, etc.). Dans un de ses ouvrages, Kenneth Ring a pu sortir sept points caractéristiques relatifs aux croyances des expérienceurs après la NDE⁴³ :

1. la tendance en soi à se définir comme spirituel plutôt que religieux
2. le sentiment d'être intérieurement proche de Dieu
3. une diminution de l'importance accordée aux aspects formels de la vie religieuse et du culte
4. une conviction qu'il y a une vie après la mort, quelles que soient les croyances religieuses
5. une ouverture à la doctrine de la réincarnation (et en général une sympathie à l'égard des religions orientales)
6. une croyance dans l'unité essentielle sous-jacente à toutes les religions
7. le désir d'une religion universelle qui réunirait toute l'humanité

⁴² Je nomme ainsi la lumière rencontrée par les expérienceurs durant les NDE car ce terme est celui qu'ils utilisent le plus souvent. De plus, il est neutre par rapport aux différentes religions.

⁴³ RING, K. En route vers Oméga : à la recherche du sens de l'EMI, op. cit., p. 178.

Durant son enquête, il a remarqué que les adeptes des courants majeurs du christianisme étaient plus ancrés dans leurs croyances religieuses et manifestaient moins de changements que ceux qui n'étaient pas affiliés aux courants de religion chrétienne. Il a remarqué également que les expérienceurs ont la conviction que le noyau central de toutes les religions est le même et qu'ils souhaiteraient une religion universelle.

Les centres d'intérêt

Parmi les expérienceurs que j'ai rencontrés, l'intérêt pour les médecines complémentaires, les thérapies douces, l'ouverture aux théories ayant trait au paranormal et à la psychologie était très présente. De même que pour les explications qui incluent l'esprit et la conscience et tout ce qui a trait à l'écologie (biologie pour cultiver, méthodes anti-pollution, etc.).

Le côté spirituel peut prendre une plus grande place dans la vie des témoins. Beaucoup pratiquent la méditation, lisent des ouvrages ayant trait à la spiritualité, etc. En général, ils s'intéressent à plus de choses, cherchent à comprendre les événements, à accroître leurs connaissances. Certains développent leur créativité. Tous les témoins que j'ai rencontrés ont exercé leur créativité sous différentes formes (poèmes, écriture, peinture, décoration intérieure, jardinage, etc.)

Le physique

Sur le plan physique, la plupart voient leur corps comme un outil dans le monde matériel. Ainsi, ils se soucient moins de l'opinion des autres sur leur apparence. Par contre, ils deviennent plus attentifs à préserver leur corps et leur santé (nourriture, symptômes, soins, etc.) comme le témoignent ces extraits d'entretiens : « *Je crois que je suis devenue un peu plus consciente de mon corps. Dans le sens où je fais plus attention à ma vie dans tous les sens du terme.* » « *Je ressens les choses beaucoup plus physiquement maintenant et ça c'est bien. Ça peut paraître bizarre mais ça fait du bien. Je dois moins courir après n'importe quelle thérapie et n'importe quel régime. Je n'ai qu'à écouter mon ventre et l'histoire est claire.* » Ces deux témoins ont un autre rapport avec leur corps : « *Au niveau physique aussi j'ai changé, beaucoup plus douce, beaucoup plus posée, beaucoup plus calme. Avant j'étais très énergique, très yang, j'allais comme un boulet de canon, j'avais une énergie dingue mais qui se dirigeait n'importe où.* » « *J'ai perdu des kilos, des kilos qui me camouflaient, j'ai senti tout mon corps qui changeait, je me sens rajeunie.* » Un autre témoin a aperçu un changement au niveau de son écriture depuis sa NDE : « *Je n'arrive plus à faire les "a" de la même façon. Mon écriture a changé, sinon non, je suis la même.* »

La phase transcendante

Après la NDE, ce qui provoque le plus de changements et bouleverse l'individu est la phase transcendante de l'expérience (sentiment d'amour total, rencontre avec l'être de lumière, unité avec l'univers, connaissance totale). Le Dr Jean-Pierre Jourdan donne son avis à ce sujet⁴⁴ :

« Ce qu'ont retenu les témoins de leur expérience, ce qui a changé leur vie, qui intrigue tout le monde quand ils arrivent à en parler et pose des questions sans réponses, ce sont évidemment cette lumière irradiant l'amour, la compréhension que ce qui compte avant tout c'est aimer et apprendre, le souvenir pour certains d'avoir eu accès à tout le savoir de l'univers, la notion que l'on doit revenir parce qu'il reste des choses à accomplir et à comprendre, la difficulté à faire part de son expérience sans passer pour un hurluberlu, et les changements de valeurs liés à l'expérience qui amènent des difficultés et souvent des changements drastiques dans la vie de tous les jours. »

Des témoins que j'ai rencontrés parlent de cette transcendance : *« J'ai appris à ne plus me laisser guider par d'autres sens. Plus du tout par la raison et l'éducation mais beaucoup par l'intuition, par la connexion, par la transcendance. Je ne pouvais pas avancer si je ne me connectais pas plus avec l'univers on va dire et en fait tout a été posé, tout a été ajusté quand la connexion a été grandie. » « J'ai retrouvé la source, j'ai regoûté à la source et à l'origine et au but, cette boule de feu d'amour. »*

⁴⁴ JOURDAN, J.-P. Deadline dernière limite, op.cit., pp. 152-153

3. Problématique, question de départ et hypothèses

3.1. Problématique

Actuellement, les états de conscience modifiés sont peu connus au sein de notre population. Comme ils ne sont pas connus, ils ne font pas partie de ce qui est considéré dans la norme actuelle. Ceci n'est pas le cas dans d'autres cultures comme celles de l'Inde, du Tibet, d'Amérique du Sud, et les anciennes civilisations (Amérindiens, Aborigènes, etc.), qui ont intégré ces phénomènes dans la vie quotidienne.

Pourtant, tout le monde s'est déjà trouvé dans un état de conscience modifié, puisque tout le monde rêve, même ceux qui ne s'en souviennent pas. La différence est que le rêve est un phénomène commun et connu de tous. En revanche, si quelqu'un exprime avoir la faculté de voir des personnes décédées par exemple, ce phénomène n'est pas commun et comme il n'est pas connu ni encore expliqué, il va induire une certaine peur et ne sera pas accepté par la plupart des gens. A ce moment, si la personne en parle, le risque est grand qu'elle soit diagnostiquée de folle ou étiquetée de pathologiquement souffrante. Ces constatations peuvent mener à une médication voire même à un internement qui auraient pu être évités si les personnes avaient la connaissance des états de conscience modifiés. Dans l'ouvrage *Le Voyage interdit*⁴⁵, les auteurs décrivent la réaction générale du corps médical : *« L'altruisme médical sait qu'il va vous tirer d'affaire. (...) Evitez seulement de l'exciter avec des expressions du genre « J'ai vu la lumière » ou pire : « Je n'ai pas besoin de médicaments ! » (Des témoins ont même été acculés à simuler une guérison pour échapper à l'internement et aux psychiatres.) Mais alors, direz-vous, que faire ? Le choix est mince entre se taire et ne pas parler... ».*

Ceci est un cercle vicieux car les individus n'ayant pas eu connaissance de ces phénomènes auparavant, ont eux-mêmes la sensation d'être fous et n'osent pas parler de ce qu'ils ont ressenti et aperçu. Ainsi, il y a de nombreux dangers et difficultés qui peuvent surgir, liés au mal-être de ne pas pouvoir comprendre ce qui leur arrive, ne pas savoir que d'autres gens vivent la même chose qu'eux et de ne pas bénéficier des moyens nécessaires pour réussir à vivre avec ces phénomènes.

⁴⁵ MERCIER, E.-S., VIVIAN, M. *Le voyage interdit : vivre son expérience de mort imminente (NDE)*, Belfond, 1995, p. 254

3.2. Difficultés pouvant survenir avec l'intégration des états de conscience modifiés

Si j'avais vraiment voulu suivre l'ordre des choses, j'aurais rédigé la partie concernant les difficultés avant celles qui traitent des changements. Cependant, ce qui ressort en premier dans les témoignages et dans les ouvrages, c'est aussi ce dont les gens parlent plus volontiers : les changements qui s'avèrent positifs par la suite. C'est pourquoi je tiens à relever ici que les changements positifs ne surviennent pas le lendemain des expériences comme si l'on usait d'une baguette magique. Un travail sur soi qui peut durer des années et une aide extérieure sont nécessaires pour la grande majorité des expérienceurs. Il ne faut pas écarter non plus le risque de rencontrer des individus aux intentions mauvaises qui profiteraient de certaines difficultés pour manipuler l'expérienceur et peut-être le conduire dans des mouvements sectaires malsains.

De plus, un changement peut paraître positif mais engendrer quelque chose de négatif dans la vie de l'individu. Par exemple, un homme qui gagne bien sa vie décide de changer de travail car il ne supporte plus le stress qu'il vit chaque jour et préfère trouver un travail plus calme, même s'il gagne moins d'argent. Pour lui, ce changement sera positif mais il aura automatiquement un impact sur son entourage et leur manière de vivre. Si les proches de celui-ci sont compréhensifs et acceptent de changer leur mode de vie en vivant avec moins de moyens, tout se passera bien. Mais si, au contraire, l'entourage ne comprend pas ce revirement de situation, cet homme risque de décevoir le monde autour de lui et de fil en aiguille, peut-être que sa femme lui demandera le divorce...

Entre autre, il faut savoir que ces changements ne sont pas tous vécus par tout le monde. Il se peut aussi que rien ne se passe. De même, le temps d'intégration varie entre chaque individu. Une partie va se remettre plus vite que les autres et va accepter plus facilement "le retour". Tout dépend de l'idée qu'ils s'en font (un défi à relever, la recherche du but de leur existence, etc.). Il se peut également que certains ne parviennent pas à se remettre.

Parmi les changements négatifs qui ressortent chez les témoins, le plus courant est l'inflation de l'égo. En effet, lorsque des personnes vivent des expériences hors du commun, elles peuvent croire qu'elles sont spéciales, elles seules ayant vécu cela. De même, celles qui acquièrent des dons psychiques peuvent croire qu'elles possèdent un don très rare, étant les seules à l'avoir. Cela peut entraîner, pour ceux qui ont des dons, le fait d'affirmer à n'importe qui et à n'importe quel moment ce qu'ils ont perçu, sans prendre garde à l'impact de leurs révélations.

Il arrive régulièrement que les personnes qui vivent des ECM, y compris les NDE, reviennent avec des dons ou des capacités psychiques. Certaines les remarquent tout de suite et d'autres les développent après un certain temps. Tout dépend de la personne, de son acceptation vis-à-vis de ses dons, si elle s'en rend compte et si elle s'y intéresse, etc. Il arrive qu'une personne refuse son don car elle ne saurait pas

comment le gérer et craindrait qu'il devienne trop envahissant. Celle-ci va donc le refouler. La gestion des dons n'est pas quelque chose de simple. Certains pourraient envier les personnes qui ont le don de guérison, celui de prédire l'avenir ou autre, mais en réalité, un travail sur soi est nécessaire pour bien vivre avec ces capacités hors du commun. Par exemple, un clairsensitif peut ressentir sur lui-même de fortes douleurs lorsqu'il ressent la détresse ou la douleur des autres et peut devenir trop sensible aux émotions négatives qui l'entourent. Quelqu'un ayant des visions peut voir des horreurs récurrentes qui deviennent intolérables, comme des scènes de guerre ou d'extrême violence. Lors des séances de groupe de parole, plusieurs témoins ont parlé de leurs difficultés. Une femme qui rapportait recevoir la visite de proches décédés a dû faire une thérapie lui permettant de rester bien ancrée dans son corps et de le sentir ancré ici, pour ne pas se laisser envahir et "partir" avec eux. Une autre femme parlait de la difficulté à gérer les flashes de visions qui lui parvenaient en quantité. Elle n'osait plus toucher la main de quelqu'un, de peur d'avoir un flot d'informations lui parvenant. Posséder des capacités particulières peut être bénéfique mais il faut avant tout faire un travail sur soi, connaître ses limites et les poser clairement pour ne pas se faire empoisonner le quotidien, et prendre garde à l'impact qu'elles peuvent avoir sur d'autres personnes. En effet, si des révélations parviennent au sujet d'un individu, il faut veiller à ne pas tout divulguer, à trier ce qu'il est important de transmettre ou non, et de préparer ce qu'on va dire. Par exemple, si l'on voit qu'un cancer émerge chez une femme, il est judicieux de lui conseiller de passer des examens médicaux mais pas de lui annoncer directement « Tu vas bientôt avoir un cancer. ». La deuxième solution ne ferait que paniquer la personne à qui l'on veut faire du bien et celle-ci pourrait le prendre mal et ne pas y prêter attention.

Un autre problème que rencontrent trop souvent les expérienceurs est le manque de compréhension, d'écoute et la difficulté d'en parler librement. Certaines réactions peuvent les pousser à se taire ou à s'isoler pendant une période qui peut durer jusqu'à des dizaines d'années. Dans "Lumières nouvelles sur la vie après la vie", Raymond Moody écrit : *« Par la suite, lorsqu'il tente d'expliquer à son entourage ce qu'il a éprouvé entre-temps, il se heurte à différents obstacles. En premier lieu, il ne parvient pas à trouver des paroles humaines capables de décrire de façon adéquate cet épisode supraterrrestre. De plus, il voit bien que ceux qui l'écoutent ne le prennent pas au sérieux, si bien qu'il renonce à se confier à d'autres. Pourtant cette expérience marque profondément sa vie et bouleverse notamment toutes les idées qu'il s'était faites jusque-là à propos de la mort et de ses rapports avec la vie. »*⁴⁶ Dans son ouvrage⁴⁷, P.M.H. Atwater, chercheuse et écrivain américaine, déclare : *« La réponse type de l'entourage se résume à : « Faites appeler un psychologue, prévenez un psychiatre, dites à cette personne de se taire ou convainquez-la, d'une manière ou d'une autre, qu'il ne s'agit que d'un rêve, d'une vision ou d'une hallucination. » L'expérienceur s'entend dire qu'il faut oublier. Mais cette expérience ne se laisse pas oublier. On ne parvient pas à l'évacuer. Elle a une trop grande réalité pour n'être qu'un rêve ou une vision. Elle est trop cohérente pour une*

⁴⁶ MOODY, R. Lumières nouvelles sur la vie après la vie, Laffont, 1988, p.

⁴⁷ ATWATER, P.M.H. Retour de l'après-vie : les répercussions de l'expérience de mort imminente, Ed. du Rocher, 1992, p. 41

hallucination. » A ce sujet, Sylvie Déthiollaz déclare : « *Il est probable qu'il y ait dans les hôpitaux psychiatriques des personnes qui ont été fortement perturbées par le vécu d'un ou de plusieurs EMC, mais qui ont été diagnostiquées à tort comme des cas pathologiques. Par la suite, la puissance des traitements reçus (neuroleptiques etc.), ainsi que la conviction d'être malade finit par les rendre véritablement malades* ». Un témoin, présent au sein du groupe de parole du centre Noësis, affirme sentir le corps d'autres personnes et leurs mouvements dans son propre corps. Il a déclaré qu'après avoir vécu ses premières expériences, il a consulté un psychiatre. Celui-ci lui a donné des médicaments contre les hallucinations. Après avoir pris ces médicaments, il a remarqué la différence entre la réalité de ses expériences et les états hallucinatoires que provoquaient les médicaments.

Parfois, les expérienceurs ne peuvent pas en parler car ils ne savent pas eux-mêmes de quoi il s'agit, comme illustre bien les paroles de ce témoin que j'ai rencontré : « *Je ne savais pas ce qui m'arrivait, je ne pouvais pas me situer avec ça, je n'avais pas l'impression d'avoir rêvé, d'avoir rêvé sans plus, ce n'était pas quelque chose qui était défini.* » Ce n'est que le jour où son mari lui a rapporté une émission radio qu'il avait entendue sur les NDE qu'elle a pu identifier son expérience, commencer à en parler et lire des ouvrages sur ce sujet. Ainsi, l'individu peut subir une anxiété liée au fait de ne pas savoir ce qu'il vit lorsqu'il a un ECM, ne pas connaître sa signification et de quoi il provient. La peur de devenir fou ou de l'être déjà revient très souvent. Chez les personnes qui croient aux mauvais esprits, c'est la peur d'être possédé qui peut surgir. L'expérienceur peut rester fixé sur l'expérience et penser à cela sans arrêt. Il peut également avoir peur de perdre le contrôle de sa vie et de ses actes, surtout si les ECM sont spontanés et qu'il ne les a pas recherchés.

Une autre difficulté que rencontrent tous les témoins est qu'il n'existe pas de mots, dans le langage humain, pour décrire l'expérience. Ce constat est évident puisque ce qu'ils ont perçu et ressenti n'est pas perceptible par les cinq sens. Ils doivent se contenter d'images, d'interprétations et d'à peu près pour tenter de faire ressentir aux autres leur expérience. Mais comme toutes ces sensations sont impossibles à percevoir sans les avoir soi-même vécues, malgré tous les efforts d'empathie et d'imagination, il est évident que les témoins n'ont pas les moyens, ni les comparaisons pour relater leur expérience de manière à ce que nous la comprenions vraiment. Voici un témoignage⁴⁸ illustrant cette difficulté : « *Les souvenirs sont fidèles à ce que j'ai vécu. J'ai l'impression que c'était hier, que ce n'est donc pas un souvenir. L'expérience est, tout simplement. Par contre, les mots de notre vocabulaire ne permettent pas de décrire les choses correctement. On reste toujours en deçà. C'est d'ailleurs très frustrant parce que j'ai du mal à expliquer les choses. J'ai l'impression que ce que je dis n'est pas fidèle à ce que j'ai vécu. C'est plus terne, cela manque de tout. C'est difficile de trouver les mots. Les mots sont trop fades, toujours en dessous de la réelle intensité de ce que j'ai vécu. Je n'arrive pas à décrire vraiment les choses. Je sais que c'est vrai mais c'est comme si pour décrire un film en couleur, je n'avais que le noir et blanc. C'est très frustrant. Et puis, c'est tellement incroyable déjà pour moi, que c'est difficile de le raconter aux autres.* »

⁴⁸ Tiré de JOURDAN, J.-P. Deadline dernière limite, op.cit., p. 273

Par rapport à l'intégration des expériences et à l'aide que les témoins peuvent rechercher, il y a une différence entre les NDE et les ECM. Comme les ECM sont souvent à répétition par rapport à la NDE qui possède en général un caractère unique dans une vie, les personnes vivant des ECM sollicitent plus facilement l'aide extérieure. A ce propos, M. Claude-Charles Fourrier, psychothérapeute du centre Noësis, déclare : « *« Il peut y avoir un côté thérapeutique dans l'accompagnement que l'on propose à Noësis et aussi souvent un côté développement personnel. Par exemple, quelqu'un qui vit des EMC « à répétitions » a l'opportunité d'avoir des prises de conscience entre chaque expérience et de faire évoluer ses perceptions d'une fois à l'autre. Par contre pour ceux qui ont vécu une NDE, c'est différent car il n'y a pas de fois suivante prévue. Leur expérience est quelque chose qui appartient au passé et qui du coup reste figée dans le passé. Il pourrait y avoir une possibilité d'évolution et de développement personnel s'ils se confrontaient à des regards extérieurs. Hors, souvent ils ne le font pas car les regards extérieurs sont ceux des médecins souvent fermés à ces choses là, ou de la famille qui, au bout d'un moment est dépassée par tout ça... Ils ne peuvent pas vraiment raconter ce qu'ils ont vécu, par conséquent ils ne peuvent pas s'en servir pour évoluer. Et en même temps, ils croient détenir un joyau, ce qui est vrai, mais ce trésor reste stérile ».*

Spécifique aux NDE

En général, les premiers effets de la NDE sont souvent négatifs. Les extraits de texte suivants⁴⁹, rédigés par le Dr Sylvie Déthiollaz, résument ce qu'implique le fait de vivre une NDE. « *Vivre une NDE signifie en général vivre une transformation profonde et durable accompagnée d'effets secondaires typiques positifs, revêtant même dans certains cas un caractère thérapeutique : changement de valeurs, sentiment de renouveau personnel, plus grande confiance et estime de soi, altruisme, soif de connaissance, réveil philosophique ou spirituel, détachement des biens matériels et diminution, voire disparition de la peur de la mort sont les termes les plus souvent rapportés.* » « *Dans certains cas extrêmes, la NDE peut même jouer le rôle de véritable "psychanalyse accélérée" en permettant la prise de conscience de traumatismes psychiques anciens et profondément enfouis. De manière générale, la NDE est ressentie par beaucoup comme une seconde "naissance".* »

« *Même sans parler des NDE négatives, dont le contenu terrifiant peut provoquer un état dépressif accompagné d'anxiété, de cauchemars récurrents et d'une peur exacerbée de la mort (qui sont les signes d'un syndrome de stress post-traumatique), le témoin ressort dans un premier temps fortement fragilisé et perturbé par une telle expérience, même si elle était "positive". Un repli sur soi, une grande fragilité émotionnelle, une susceptibilité exacerbée, des difficultés à communiquer, des problèmes relationnels et une instabilité tant sur le plan affectif que professionnel sont en effet souvent observés. La NDE représente un point de rupture dans la vie d'une personne et cette transition sera plus ou moins bien vécue selon la personnalité et le profil psychologique de l'individu.* »

⁴⁹ Tirés de la page web <http://www.noesis.ch/ecm/nde/newsletter> du site www.noesis.ch

« Alors qu'elles ne comprennent pas ce qui leur est arrivé, ces personnes rencontrent en général une incrédulité totale si elles se risquent à en parler autour d'elles. Elles se sentent seules, car leur entourage a du mal à comprendre et à accepter leurs changements de personnalité, ainsi que leurs nouvelles valeurs et convictions. De sorte que l'assimilation et l'intégration totale de cette expérience peuvent prendre des années. »

« Comme n'importe quelle autre expérience bouleversante, la NDE peut donc constituer un outil d'évolution ou un piège, car face à un tel ouragan intérieur, chercher des réponses à l'extérieur semble souvent plus facile que de commencer une introspection. Grâce à cette expérience, beaucoup se sentent différents, parfois même des "élus" et l'ego de certains se met alors à enfler démesurément. D'autres chercheront à comprendre ce qu'ils ont vécu et s'accrocheront à des interprétations extérieures, des théories pseudo-scientifiques, religieuses ou mystico-ésotériques, qui bloqueront tout processus d'évolution. »

Il est difficile pour les expérienceurs de revenir dans ce monde quand, d'après les récits, ils n'ont fait qu'un avec la source, rencontré un être parfait qui est l'"être de lumière", connu l'amour inconditionnel, etc. Au départ, ce monde va leur paraître ingrat, avec tous les problèmes qu'il contient (violence, influence néfaste des médias, incompréhension entre les humains, non-respect de l'environnement, etc.). Tout est en décalage avec ce qu'ils ont ressenti : l'amour le plus pur. Après l'expérience, il y a un réel désespoir que celle-ci ait pris fin et qu'il ne soit pas possible de la reproduire. Souvent, après les réanimations, les témoins éprouvent une réelle colère envers ceux qui les ont fait revenir. Voici un témoignage que j'ai recueilli à propos de ces difficultés : *« Ça m'a complètement échappé mais j'ai vécu assez mal après parce que j'ai fait de la dépression, aussi dans le sens où je voulais retrouver cet amour à quelque part, là j'étais hyper mal psychologiquement, j'avais envie de me suicider, je me suis retrouvée des fois quand je me levais « Je vais me suicider », c'est affreux, « Maintenant j'ai trois enfants, mais qu'est-ce que je fais là ? » c'était l'horreur. »* Le Dr Déthiollaz du centre Noësis a déjà rencontré ce problème : *« Ils ont vu certaines choses et ont ressenti des valeurs. Cependant, dans la vie quotidienne, il est difficile d'être en adéquation avec ce qu'ils ont ressenti durant l'expérience. »*

Selon les témoins, durant l'expérience, les limites de temps, du physique et de la conscience disparaissent. Il est alors difficile pour le témoin de revenir dans ces limites sans se sentir emprisonné. Cet extrait de témoignage⁵⁰ l'illustre : *« Cette expérience unique entre toutes a bouleversé toutes mes conceptions, toutes mes valeurs sur la vie, sur la mort dont je n'ai plus aucune peur, sur le monde, sur les relations entre les êtres humains, sur l'essentiel et l'accessoire, sur la certitude que le moi est un tout petit moi, que le vrai moi n'est pas là, qu'il est capable de bien plus, qu'il existe des vérités sur soi inconnues du moi, que le moi terrestre n'est pas le tout-puissant qu'il croit être et loin de là, que ses vérités ne sont que des illusions, que la réalité n'est pas uniquement celle que nous connaissons, que le refoulement en tant que mécanisme psychologique est une réalité que j'ai touché du doigt... Parfois, il m'arrive de sentir physiquement mon mental trop à l'étroit qui cherche à*

⁵⁰ JOURDAN, J.-P. Deadline : dernière limite, op.cit., p. 213

s'échapper de sa prison, de son enfer et à retrouver cette connaissance, cette liberté et ce bien-être connus là-haut. »

Vu leur expérience qui paraît hors du commun, les témoins peuvent être persuadés qu'ils sont des privilégiés et qu'on leur a confié une mission. Certains peuvent manquer de patience et même devenir arrogants car ils sont certains de tout savoir. Ainsi, leur ego peut devenir surdimensionné, entraînant la volonté de transmettre à tout le monde ce qu'ils ont vécu, à prêcher des bonnes paroles, sans mettre de limites et sans se demander si les autres sont prêts ou non à entendre ces choses et à entrer en dialogue avec eux. C'est une des raisons qui créent l'isolement chez les expérienceurs, car ceux-ci sont parfois rejetés, voir ridiculisés par ceux qui ne se sentent pas concernés. Voici les dires des témoins que j'ai rencontrés qui démontrent l'envie de reproduire ce qu'ils ont ressenti : *« C'était difficile de revenir avec ce que j'avais ressenti, le transmettre à qui, comment et pourquoi, et quelle utilité ? Je devais être fidèle à cet amour que j'avais ressenti, j'avais envie de l'être. C'était très fort. » « Au tout début, j'avais l'impression d'être comme à Woodstock : « Ah, je vais partager avec tout le monde ! » et j'en parlais n'importe comment, avec n'importe qui, je me reprenais n'importe quelle réaction mais c'était comme un enfant qui voulait partager sa joie et ce n'était des fois pas adéquat. » « J'ai compris qu'il y a des gens qui ne comprennent rien du tout, ça ne vaut pas la peine de leur dire, pour eux c'est n'importe quoi, il manque la connaissance, l'envie de savoir. Et j'ai eu beaucoup de peine avec ça. Et en plus, cette souffrance-là a fait souffrir toute ma famille parce que je n'ai pas réussi à lâcher prise. Je voulais enfin qu'ils comprennent, qu'on puisse avoir une relation meilleure, quelque chose de beau. J'étais complètement en décalage par rapport à eux et moi-même je ne comprenais pas. » Jusqu'au jour où un déclic se fait et permet le changement : *« Un jour, j'ai été faire de l'homéopathie et la dame m'a dit : « Arrêtez d'en parler de votre NDE, je ne veux plus vous en entendre parler. » Et j'ai pris conseil. Et je crois que depuis là, j'allais mieux. Je vivais quelque part dans une vision, je parlais de choses que les autres ne comprenaient pas. Je crois que j'ai aussi changé de langage, j'étais très accroché quand même à toutes morales et j'ai dû décrocher à un moment donné de tout ça. C'était un mélange entre un discours moraliste, dire ce que les autres devaient faire ou ne pas faire, mais je devais revenir et me dire « si tu veux faire quelque chose, c'est à toi de le faire, pas à quelqu'un d'autre. » » « Il faut arrêter d'en parler, tu bombardes les gens avec des trucs qu'ils ne peuvent pas entendre. Alors ça fait dix ans de déprogrammation, et j'y suis encore... »**

Il est souvent difficile pour l'entourage de comprendre les transformations et les changements de valeurs qui surviennent chez leur pair. Il se peut que l'expérienceur ne se sente plus à sa place et ne se sente jamais compris, ou que l'entourage n'accepte pas ces changements. Ainsi, de nombreux témoins coupent des liens avec leurs proches, se séparent ou divorcent. D'autres choisiront de se plier à cette vie pour rester près d'eux mais non sans difficultés. Des personnes que j'ai rencontrées témoignent de leurs difficultés à en parler avec leur entourage : *« Trouver les bonnes personnes capables de t'entendre avec ce que tu as vécu, ce n'est pas évident. » « Il m'a fallu des années pour parvenir à en parler sans craindre les réactions des autres. Au fond, le fait que de plus en plus les médias parlent de ce phénomène, j'ai remarqué que les gens sont devenus un peu plus réceptifs même*

s'ils restent prudents face à ce sujet, s'ils ne l'ont pas vécu eux-mêmes ou une personne de leur entourage. » « Ce ne sont que les personnes les plus proches qui sont au courant de mon expérience. Puisque j'en parle avec des personnes amies, je ressens de la compréhension même si le phénomène leur échappe complètement. C'est une question de confiance. » Parfois, l'incompréhension subsiste malgré les efforts et les liens peuvent se briser : « Tu essayes d'aimer les tiens, tu essayes de les comprendre, et en même temps tu te rends compte que eux ne comprennent pas. Et c'est hyper douloureux. » « Au niveau de la famille, je ne les côtoie plus. Je n'ai pas pu communiquer. Par rapport à mes amis, j'ai trouvé des gens qui me correspondent beaucoup plus. Au départ, j'étais très solitaire. Je crois que j'avais deux ou trois amis avec qui je pouvais partager. C'était la période où je me déconditionnais de tout alors plus de TV, plus de journaux, plus d'influence extérieure. Je voulais me déconditionner pour retrouver ma liberté et ma nature profonde. »

Par rapport aux proches, d'autres difficultés peuvent apparaître. Parfois, l'expérience est tellement forte pour le témoin que le sentiment d'amour reste gravé longtemps dans sa tête. Le sentiment de vide qu'il qui s'installe après peut lui donner l'impression de ne plus vraiment aimer car, selon les rescapés, l'amour humain sur terre n'est pas comparable à celui qu'ils ressentent durant l'expérience. Ainsi, l'entourage peut reprocher un manque d'affection. D'après plusieurs témoignages, il arrive également que durant la NDE, l'expérienceur préfère rester dans cet amour plutôt que de retourner auprès de ses proches. Une fois de retour dans son corps physique, il peut se sentir coupable d'avoir préféré délaisser ceux qu'il aime.

Plus particulièrement lié aux récits de NDE négatives, il y a le traumatisme et le fait de vivre avec les visions effrayantes contenues dans l'expérience. Contrairement aux NDE dites positives, certains développent une peur de la mort accrue car ils sont persuadés qu'ils devront repasser par là. Une certaine honte peut survenir, par rapport au fait d'avoir vécu quelque chose d'horrible alors que les autres n'ont perçu que du positif. Certains en viennent même à penser qu'ils méritent cette NDE et la voient comme une punition. B. a vécu une expérience particulière qui lui a d'abord fait ressentir toutes les horreurs du monde, puis toutes les choses positives : « *Faire face à cette expérience qui n'était vraiment pas commune, dans le sens que j'ai vraiment été prise à la gorge, c'était une expérience très douloureuse quand tu ressens toute la douleur du monde. J'ai été chez plusieurs personnes pour m'aider, pour savoir pourquoi j'avais vécu ça. (...) Quand je me suis réveillée, c'est comme s'il y avait du mal partout. Je voyais les couleurs normales, mais dans ma conscience je ne savais plus ce qui était juste. Parce que tout avait été tellement mélangé, j'avais pris conscience de tellement de choses que c'était horrible dans un premier temps. (...) Ce n'était vraiment pas simple, c'était un poids très lourd, et le raconter à qui ? à l'église en qui je ne croyais pas ? à la médecine ? non, où me diriger ? Je revenais justement, je ne savais pas à qui m'adresser, est-ce qu'il était bien, est-ce qu'il était blanc, noir ? J'avais l'impression de ne plus voir la vie juste. Et tout ce que j'avais ressenti de positif dans ma vie avant, tout ça je voulais encore y croire, j'y croyais tout plein, je me sentais riche mais en même temps je me sentais tellement petite. »*

Transformation spirituelle, urgence spirituelle, psychose et manie

Dans son ouvrage⁵¹, Yvonne Kason fait une distinction entre ce qu'elle nomme la transformation spirituelle et l'urgence spirituelle, liées à l'état psychologique des personnes et à la gestion des difficultés pouvant survenir après les expériences. Ces distinctions sont visibles en annexe 9.11. En résumé, malgré les périodes de crises que peut rencontrer l'expérienceur, la transformation spirituelle se fait de manière plus douce et plus positive que l'urgence spirituelle. Cette dernière est plutôt perturbatrice et beaucoup plus difficile à vivre. Un des témoins que j'ai rencontré a vécu des crises d'urgence spirituelle : *« Les changements, ça n'a pas été facile, beaucoup de résistances intérieures, ça s'est fait par crises, ça n'a pas été facile. Par contre, je sentais que c'était fondamental, profond, je ne savais pas où j'allais mais je sentais l'appel, je savais que je devais faire ces choses-là sinon j'allais passer à côté de moi. La face de changement a été chaotique, tout était confus. (...) Quand c'était au plus fort de ça, j'avais l'impression que même les objets bougeaient, que tout était vivant. Tout était étrange, bizarre, mais j'ai quand même pu gérer, continuer à travailler un minimum. C'est comme s'il n'y avait plus de différence entre la réalité extérieure et la réalité intérieure. En fait c'est mon monde extérieur qui reflétait mon monde intérieur. L'étagère bougeait parce que moi j'avais l'impression de ne pas être stable. (...) C'était comme si je me battais avec mes démons intérieurs. Ce n'était pas seulement dans la tête, c'était aussi le corps qui était pris par moments, c'était comme de la folie, j'avais fait des études de psycho avant et même en en ayant fait, vraiment des moments de folie. Mais en même temps, j'avais totale confiance, je ne sais pas pourquoi, j'avais totale confiance, je savais que c'était de la folie, ça n'avait aucun sens au niveau humain mais j'avais confiance de continuer. Je voulais trouver la paix intérieure, j'en avais ras le bol de cette prison dans laquelle j'étais. »*

Yvonne Kason parle également de ce qui distingue l'urgence spirituelle de la psychose. Elle cite : *« Même si personne d'autre qu'un professionnel qualifié en santé mentale ne peut établir un diagnostic de maladie mentale, la règle générale suivante est souvent utile : si une personne est capable de faire la distinction entre les expériences intérieures et extérieures, si elle sait très bien quelles expériences intérieures ne cadrent pas avec le point de vue dominant quant à la nature de la réalité, si elle est capable de fonctionner dans le monde, de faire preuve de discernement et d'exercer un contrôle approprié sur ses émotions, cette personne n'est pas, par définition, psychotique. Ceci est vrai, aussi bizarres ou inhabituelles que puissent sembler les expériences intérieures. »*⁵² Le tableau de distinctions entre l'urgence spirituelle et la psychose, tiré du livre d'Yvonne Kason, est visible en annexe 9.12.

⁵¹ KASON, Y. L'autre rive, op.cit., pp. 313-315

⁵² KASON, Y. L'autre rive, op.cit., p. 316

Elle déclare également que certains de ses patients ont développé une manie aiguë : « *Certains de mes patients ont glissé d'un état d'urgence spirituelle grave à la psychose et ont temporairement manifesté des symptômes de schizophrénie paranoïaque. Cependant, la vaste majorité d'entre eux ont plutôt développé une manie aiguë.* »⁵³ Les principaux critères diagnostiques des épisodes maniaques qu'elle a répertoriés sont visibles en annexe 9.13.

Jusqu'au point d'acceptation

Lorsque j'ai demandé à un témoin ce qui était le plus important pour lui après avoir vécu sa NDE, il m'a répondu : « *C'est d'être arrivé au point d'acceptation où je ne me pose plus la question : « Pourquoi ça m'est arrivé ? ». Mais arriver à ce point-là, ce n'était pas évident. C'est comme une maturité, comme un fruit qui mûrit, chaque jour sa dose de soleil ou de pluie.* »

3.3. Question de départ et hypothèses

Après le constat de nombreuses difficultés rencontrées par les expérienceurs, je voulais connaître leurs besoins et savoir s'il existait des structures pour leur venir en aide. C'est pourquoi je me suis dirigée vers les associations existantes et plus particulièrement vers Noësis à Genève. A travers la recherche, j'ai souhaité connaître le fonctionnement de cette association, ses activités et ses buts, ce qu'elle peut apporter aux expérienceurs, les moyens dont elle dispose et ses besoins.

La question de départ est donc la suivante : Quels sont les besoins des expérienceurs après le vécu d'un état de conscience modifié et quels rôles joue l'association Noësis au niveau de l'intégration ?

Les hypothèses en lien avec la question de départ sont les suivantes :

1. Les besoins des expérienceurs sont liés à leur(s) expérience(s) et aux changements qu'elle(-s) induit(-sent).
2. L'association Noësis permet, à travers ses différentes activités, de répondre aux besoins des expérienceurs et les aide à intégrer leur expérience.
3. Il est nécessaire aux expérienceurs de passer par une association telle que Noësis pour intégrer leur expérience.

⁵³ KASON, Y. L'autre rive, op.cit., p. 318

4. Méthode

4.1. *Cheminement et outils*

Au départ de la recherche, j'ai consulté quelques ouvrages, trouvés à l'aide de la bibliothèque du site www.rero.ch, pour me replonger dans le sujet des NDE. J'ai très vite remarqué que la plupart des livres dataient des années 80 ou 90, dates des premières parutions. Après en avoir lu quelques-uns, j'ai effectué des recherches sur internet pour trouver des livres plus récents. Les références bibliographiques de différents sites m'ont fourni les données de plusieurs livres que j'ai commandés en librairie. Cette diversité entre les dates de parution m'a permis de suivre l'évolution des recherches et les différents questionnements sur le sujet. De plus, les lectures m'ont apporté de nombreux témoignages qui ont contribué à me faire une première idée sur les difficultés et les besoins des expérienceurs.

A part les ouvrages, j'ai visité de nombreux sites internet et forums qui m'ont permis de trouver des contacts, des dates de conférences, d'autres liens utiles et toutes sortes d'informations. Une des difficultés que j'ai relevée par rapport à la bibliographie est que beaucoup d'études sont rédigées en anglais. Il est donc nécessaire de bien maîtriser la langue pour les comprendre, ce qui n'est pas mon cas malheureusement. Ainsi, j'ai souvent dû me référer aux sites français qui décrivaient ou traduisaient les études et leurs résultats.

Après avoir renoué avec le sujet, il fallait que je trouve un terrain d'enquête. J'ai alors cherché sur internet, différentes associations comme IANDS France, CEEMI, et Noêsis. Je les ai contactées par e-mail, en expliquant ma formation, mon travail de mémoire et en sollicitant leur collaboration. Certains sites français n'ont pas souhaité collaborer et d'autres ne m'ont pas répondu. La seule association ayant répondu positivement à ma demande est le centre Noêsis. J'ai patienté plusieurs semaines avant de pouvoir obtenir un entretien car les deux professionnels du centre avaient une grande charge de travail à ce moment-là. Mais cette attente en a valu la peine car ils m'ont offert suffisamment de temps en répondant à de nombreuses questions et en m'accordant plus tard, un second entretien.

Il me restait encore à trouver des expérienceurs d'accord de témoigner. Cette tâche me semblait être une des plus ardues car il est délicat d'obtenir des témoignages dans ce domaine. Il ne faut pas espérer en trouver des dizaines comme dans une cours d'école. Au contraire, cela se fait au compte-gouttes car les expérienceurs se sentent souvent tels des "cobayes". En ce qui me concerne, le fait de ne pas être connue dans ce milieu n'aidait en rien mes démarches. En effet, je n'étais pas chercheuse de métier, je n'avais pas créé d'association, ni écrit d'ouvrage sur le sujet, ce qui ne rassurait pas les témoins. Une fois encore, Sylvie Déthiollaz et Claude-Charles Fourier, les deux professionnels du centre Noêsis, ont été une aide précieuse. Ils ont parlé de mon travail à des expérienceurs qu'ils connaissaient et leur ont demandé s'ils pouvaient me fournir leurs coordonnées. De même, ils m'ont présentée et donné la parole à plusieurs reprises lors des réunions de groupe de

parole. Ces réunions m'ont permis de me familiariser avec les récits et de me rapprocher de différentes personnes, ce qui a facilité les contacts et les accords pour les interviews. Au bout du compte, j'ai obtenu six entretiens bien complets avec des expérienceurs. Un d'eux est marié et père de deux enfants, il vit à Lausanne et dit avoir vécu une NDE lors d'un accident de voiture. Un autre est célibataire, étudiant et vit à Genève. Il affirme avoir vécu une NDE et vivre régulièrement des ECM avec précognition et clairsensivité. Les quatre autres témoins sont des femmes. Deux sont mariées et ont des enfants. Une d'entre elle possède une ferme avec son mari dans le Jura et affirme avoir vécu une NDE lors d'un accouchement. L'autre, qui vit dans le canton de Berne et relate également une NDE, est une ancienne soignante qui souhaite devenir thérapeute psychocorporelle en biodynamique. Les deux autres sont devenues thérapeutes après leur NDE. Une vient de Lausanne et a vécu une expérience lors d'un accident de ski. Après sa NDE, elle a senti de nouvelles capacités pour devenir thérapeute par le toucher. L'autre dit avoir vécu une NDE durant un accident de scooter. Par la suite, elle est devenue psychothérapeute. Avec la retranscription de ces entretiens, j'ai pu faire des liens avec les témoignages et les études contenus dans la bibliographie.

Avant de commencer les entrevues, je présentais à chaque témoin un formulaire intitulé "Informations destinées aux témoins"⁵⁴, stipulant notamment les modalités concernant les droits et la protection des données. Au cas où je ne serais pas parvenue à obtenir d'entretiens, j'avais préparé un questionnaire anonyme que j'aurais distribué par le biais du centre Noësis, avec l'accord de Sylvie Déthiollaz⁵⁵. Je m'en suis également servie comme questionnaire de base pour mes interviews. Avec ce travail de mémoire, je peux affirmer que j'ai voyagé à travers le pays. En effet, les témoins que j'ai rencontrés habitent dans les cantons de Genève, Jura, Berne, Vaud, mais pas en Valais.

A part les entretiens, j'ai eu l'idée de m'inscrire sur des forums⁵⁶ et de lancer le débat sur les contacts avec les associations. Il s'est révélé que la majorité des personnes qui communiquent sur ces forums n'ont pas eu de contact avec des associations et je n'ai pas obtenu de réponse, mis à part l'encouragement d'une des modératrices. Celle-ci m'a indiqué que les personnes qui participent sont régulièrement les mêmes et qu'à sa connaissance, ils n'ont pas eu de contacts avec l'une ou l'autre association. D'après elle, beaucoup d'autres lisent le forum mais n'interviennent pas.

En parallèle aux différentes démarches, j'ai participé à deux conférences. La première était menée par Evelyn Elsaesser Valarino⁵⁷, écrivain, conférencière et organisatrice de stages et de séminaires sur les NDE, et s'intitulait "Expériences de mort imminente". Cette conférence expliquait ce que sont les NDE et présentait quelques recherches effectuées et en cours sur le sujet. La seconde était "La conscience dans tous ses états : des expériences de mort imminente aux sorties

⁵⁴ Ce texte est visible en annexe 9.14.

⁵⁵ Ce document est visible en annexe 9.15.

⁵⁶ Notre Expérience Expérienceurs NDE et ECM <http://notreexperience.actifforum.com/>, Les Chroniques de l'Au-Delà <http://outre-vie.forumactif.com/forum.htm>, et Forum paranormal <http://www.paranormal-info.com/forum/index.php>

⁵⁷ Elle a créé son site internet à l'adresse suivante : <http://www.elsaesser-valarino.com/fr/index.html>

hors-du-corps" par Sylvie Déthiollaz, qui définissait les états de conscience modifiés (y compris les NDE), des recherches à ce sujet et ce qui pouvait se produire alors.

Tout au long de la recherche, j'ai continué à lire des ouvrages et consulter les sites internet. Mon directeur de mémoire a été également une aide précieuse car il m'a guidée et orientée tout au long du travail, m'a apporté les commentaires nécessaires à l'amélioration de celui-ci et m'a fourni diverses références.

4.2. Le centre Noësis

« Au cours des années 1990, la société française et ses élites – du commissariat général du Plan aux travailleurs sociaux et aux animateurs jeunesse, des groupes interministériels d'experts aux sociologues et aux psychanalystes – ont entrepris un important travail de description et de prescription sociales. Renouant avec une tradition politique de traitement spécifique des populations défavorisées, ce travail portait sur un ensemble de groupes et de faits disparates qui avaient cependant en commun d'être à distance de la norme de bien-être communément admise : "exclus", "nouveaux pauvres", "chômeurs de longue durée", "jeunes en errance", "usagers de drogues", "femmes victimes de violence", "habitants de quartiers en difficulté", "étrangers en situation irrégulière", pour reprendre les expressions les plus souvent utilisées. »⁵⁸ A cette liste de groupes peut s'ajouter celui des "expérienceurs" car il a également la particularité d'être à distance de la norme de bien-être communément admise. Bien que les problématiques soient différentes, elles ont toutes en commun la souffrance : « Pour appréhender au-delà de sa diversité cette réalité polymorphe, pour en saisir les fondements anthropologiques communs, une catégorie phénoménologique s'est imposée : la souffrance, souvent qualifiée de "psychique". Derrière la solitude du sans-domicile fixe et le doute du demandeur d'emploi, l'agressivité de l'adolescent rebelle et le silence de la femme battue, la relégation des jeunes des cités et l'attente des demandeurs d'asile déboutés, on a voulu lire la même vérité ultime et partagée : une blessure de l'âme, souvent enfouie et méconnue, à laquelle il fallait faire droit. »⁵⁹ La souffrance de l'expérienceur réside en général dans le manque de reconnaissance de ce qu'il dit avoir vécu, de l'impossibilité d'en parler et de l'incompréhension à laquelle il doit faire face. Il est affecté par la vision de lui-même par rapport aux autres et la vision des autres sur lui-même. Cela correspond à la définition de la "souffrance psychique" par Didier Fassin : « Car si nous souffrons tous – ou sommes tous susceptibles de souffrir –, la "souffrance psychique" désigne une manière particulière de souffrir par le social, d'être affecté dans son être psychique par son être en société, que cette expérience douloureuse procède d'une "misère de condition" ou d'une "misère de position". »⁶⁰

C'est ainsi que, en Suisse également, différents dispositifs comme les associations et les activités liées à l'écoute et au partage ont été mis en place : « Pour répondre à cette souffrance nouvellement identifiée, des dispositifs se sont mis en place en

⁵⁸ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, La découverte, 2004, p. 8

⁵⁹ Ibid, p. 9

⁶⁰ Ibid, p. 9

France dans la seconde moitié de la décennie 1990. Le terme générique qui les désigne est "lieux d'écoute". (...) Afin de pouvoir entendre la souffrance, il faut donc l'écouter. Se crée ainsi une relation sociale qui, renouant avec une pratique ancienne de la compassion, installe la souffrance à proximité. Pour l'Etat qui institue ces dispositifs, assister les "publics en difficulté" suppose désormais de se mettre à l'écoute de "la plainte remontant du terrain", (...). A l'inverse, des victimes de l'injustice sociale, on attend qu'elles soient en mesure sinon de raconter, du moins d'exprimer verbalement leur "souffrance" devant ceux que l'on nomme de plus en plus ordinairement des "écoutants". »⁶¹ Les lieux d'écoute se trouvent maintenant dans de nombreuses structures (écoles, cliniques, certaines entreprises, hôpitaux, lignes téléphoniques, centres, ...). Certaines sont reconnues par l'Etat et bénéficient de fonds pour leur activité, d'autres ont les mêmes objectifs mais ne sont pas reconnues : « En effet, au-delà de la diversité des formules institutionnellement imaginées, au-delà même des différences d'école, ces lieux ont en commun de promouvoir une disposition généralisée à écouter le malheur. Plus que des structures, ce sont des attitudes qui sont recherchées, une attention à l'égard de l'autre souffrant, une capacité à reconnaître derrière des symptômes divers une fragilité intime, une manière au fond de "se tenir à l'écoute". C'est à l'ensemble de ces pratiques sociales qui mettent aux prises un "écoutant", doté de compétences caractérisées par une empathie cultivée plutôt que par un métier spécifique, et un "écouté", défini par sa souffrance supposée en rapport avec une situation sociale, que l'on s'intéresse ici. »⁶²

Parmi les structures qui offrent une aide aux expérienceurs, je me suis tournée vers Noësis, la seule existant en Suisse. C'est une association indépendante à but non-lucratif, définie comme un Centre d'Etude et de Recherche Noétiques. Ce centre est consacré aux expériences de mort imminente et à toutes autres expériences liées à un état de conscience modifié (OBE, etc.). Il a été fondé en 1999 par Mme Sylvie Déthiollaz, docteur es sciences. Depuis 2004, M. Claude-Charles Fourier a rejoint le centre en tant que psychothérapeute. Le centre possède son propre site internet : www.noesis.ch.

4.2.1. Historique

Sylvie Déthiollaz était intéressée par le phénomène de la conscience : « J'ai d'abord cherché à faire un doctorat dans ce domaine, et en m'intéressant aux neurosciences, je me suis rendue compte que ce sujet était une véritable boîte noire. Il y avait bien des théories sur la conscience mais rien de solide ». Elle est donc restée engagée dans la voie de la biologie moléculaire et a obtenu sa thèse de doctorat en 1997 à l'Université de Genève. Sa découverte des NDE remonte en 1995, lorsqu'une de ses amies, en train de lire "La source noire"⁶³, lui parle de ce sujet : « Elle était assez impressionnée et m'en a parlé. J'ai lu ce livre et ce fût comme un électrochoc. A cette période, bien que la science m'intéresse, je me rendais compte que celle-ci se gardait bien de répondre aux questions existentielles qui me passionnaient. J'étais

⁶¹ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., p. 10

⁶² Ibid, p. 11

⁶³ VAN EERSEL, P. La source noire, B. Grasset, 1986

assez frustrée et déçue car je ne voyais pas d'autre alternative et tout à coup voilà qu'on me parle des NDE. J'ai immédiatement su que c'était la direction dans laquelle je voulais aller. Tout en gardant une démarche scientifique, ces expériences représentaient le moyen d'étudier la conscience sous un angle plus large, obligeant à garder toujours à l'esprit des questions d'ordre existentiel ».

Une fois l'engouement installé, il fallait qu'elle trouve un moyen de pratiquer en alliant sa profession de biologiste et son nouvel intérêt : *« Etudier les NDE était mon rêve, mais je ne savais absolument pas comment j'allais le réaliser. J'ai d'abord cherché un laboratoire de recherche étudiant ces expériences, mais bien sûr ça n'existait pas ».* Elle part alors effectuer un post-doctorat dans le département de Biologie Moléculaire et Cellulaire de l'Université de Californie à Berkeley. Une fois rentrée en Suisse, elle imagine le concept de Noësis : *« Tout cela a tourné dans ma tête pendant plusieurs années et un jour, je me suis dit : « Si ce que tu veux faire n'existe pas, à toi de l'inventer. » Je me suis alors demandée ce que j'aimerais exactement. J'étais autant intéressée par le côté humain, rencontre, que par la recherche scientifique. Rapidement s'est imposé l'idée d'un centre qui permette d'apporter une écoute et un soutien aux témoins et qui me permette en même temps de faire de la recherche scientifique et de diffuser l'information sur ce sujet. Voilà, c'est ainsi que j'ai imaginé Noësis, en y associant tout ce qui me paraissait important. ».*

Pourquoi "Noësis" ? J'ai posé cette question au Dr Déthiollaz qui m'a répondu que "Noësis" signifie "l'acte de penser" en grec ancien.

Les débuts n'étaient pas de tout repos pour la créatrice de l'association. Elle a frappé à de nombreuses portes et a essayé de se faire connaître. Noësis a été créé sur son temps libre et ses vacances, à côté d'un travail de rédactrice scientifique : *« Je faisais des conférences à droite à gauche, je me déplaçais, j'allais en France, je faisais des congrès, etc. Tout cela en plus de mon travail "officiel". C'était très lourd. Jusqu'au jour où j'ai reçu des financements. A partir de ce moment, j'ai pu lâcher mon travail et m'occuper de Noësis à plein temps. ».* La date de création de Noësis est 1999 mais il a fallu attendre 2000 pour que les choses démarrent réellement.

En 2002, M. Claude-Charles Fourrier, psychothérapeute, voit l'émission "Aux frontières de la mort Near Death Experience"⁶⁴. Six mois plus tard, il va prendre contact avec Sylvie Déthiollaz : *« J'étais intéressé par ce domaine précis, ayant vécu moi-même certaines expériences d'états modifiés de conscience. Quand j'ai vu cette émission, j'ai pensé que je pourrais participer professionnellement à l'aventure Noësis, car j'exerçais déjà depuis longtemps en tant que psychothérapeute. Certaines personnes vont consulter un psychothérapeute pour des problèmes qui relèvent d'états modifiés de conscience mais cela demeure rare. Avec Noësis, je pouvais être au cœur des choses qui m'intéressaient. ».* M. Fourrier connaît très bien le domaine des ECM car il a vécu des difficultés après une expérience d'état de conscience

⁶⁴ Aux frontières de la mort Near Death Experience. GILLIAND, D. (réal.) PCT – TSR, 2002. [DVD] (52 min.)

modifié. Ces difficultés l'ont amené à effectuer un travail thérapeutique, avant de devenir lui-même psychothérapeute.

4.2.2. Fonctionnement et bénéficiaires

Pour l'instant, le centre est en partie financé par la Fondation Odier de Psycho-Physique qui se trouve à Genève. Cette Fondation a été créée pour étudier tous les phénomènes relevant d'une interaction entre l'esprit et la matière.⁶⁵

A la suite de la conférence de Martigues, les professionnels du centre Noësis ont collaboré et échangé avec les chercheurs Anglo-Saxons (Sam Parnia, Raymond Moody, Pim Van Lommel, etc.). Cette conférence, organisée en 2006 pour les 30 ans de recherches sur l'expérience de mort imminente, a permis de réunir et de mettre en contact de nombreuses personnes étudiant les EMC, ainsi que beaucoup de gens concernés par ces expériences.

Les gens qui bénéficient de Noësis ne payent pas de cotisations. L'échange de services se perpétue : les gens apportent leurs témoignages et leur investissement dans les projets en permettant au Dr Déthiollaz et à M. Fourrier d'avancer dans leurs recherches. En échange, le centre offre un lieu d'accueil, des informations et différentes activités.

Parmi les personnes qui prennent contact avec Noësis, seuls environ 20 % ont vécu une NDE, alors que les 80% restants ont vécu un autre état modifié de conscience. C'est pourquoi, assez rapidement après sa création, le centre a élargi ses activités à l'ensemble des états modifiés de conscience, liés ou non à l'approche de la mort. La plupart des expérienceurs viennent de Suisse romande et de France, souvent de petits villages. A ce propos, Sylvie Déthiollaz déclare : « *Ils en parlent peut-être plus facilement que dans les grandes villes où il y a la peur du "qu'en dira-t-on" ou peut-être un à-priori plus intellectuel. Nous avons quelques témoins de Genève, mais peu comparé à la taille de la ville.* » Au sujet du public ciblé, Didier Fassin déclare dans son ouvrage : « *La réalité est pourtant plus complexe et le problème se pose, dans chaque lieu d'écoute, à la fois du public auquel la structure est destinée et de celui qui la fréquente effectivement. (...) La représentation du public en termes de "déficit" est certainement la plus commune (...)* »⁶⁶ Pour les expérienceurs, le "déficit" est le manque de compréhension et d'écoute, le manque de sécurité par rapport à l'état mental et tous les différents manques déjà cités qui sont retenus pour former le public ciblé du centre. Cependant, le centre est ouvert à toutes les personnes qui s'intéressent de près ou de loin aux ECM. En ce qui concerne le nombre total de personnes ayant pris contact avec Noësis, il n'est pas possible de faire un recensement précis car les contacts se font parfois sous forme de simples échanges téléphoniques ou d'e-mails. Selon Sylvie Déthiollaz, le nombre de contacts, qui se chiffre quand même à plusieurs centaines, a augmenté depuis le congrès de Martigues.

⁶⁵ Plus d'informations sur cette Fondation se trouvent sur le lien suivant :

<http://psiland.free.fr/savoirplus/associations/fmmopp.html>

⁶⁶ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., pp. 66-67

4.2.3. Activités

Les activités du centre Noësis sont basées essentiellement sur l'écoute des témoins et l'attention qui leur est donnée. Mis à part les nombreuses rencontres et entretiens avec toutes personnes touchées ou intéressées par les ECM, Sylvie Déthiollaz et Claude-Charles Fourier s'investissent dans différents domaines d'activité.

Parfois, il arrive que l'écoute et les échanges ne soient pas des aides suffisantes. Il est alors proposé à la personne des séances de soutien psychothérapeutique avec M. Fourier. Ces séances ont lieu dans une des pièces du centre. Aucune méthode suscitant l'imagination (comme la sophrologie) n'est utilisée en renfort. En effet, il est nécessaire de rester dans la plus grande simplicité pour permettre aux expérienceurs de "reprendre pieds sur terre". En dehors du cadre de Noësis, M. Fourier reçoit également des personnes ayant d'autres problématiques qui ne sont pas forcément en lien avec un vécu d'ECM.

Il arrive que les témoins aient besoin de rencontrer d'autres personnes ayant un vécu similaire. Dans ce cas, Noësis peut mettre en contact les expérienceurs qui le désirent. Depuis septembre 2007, un groupe de parole a été créé. Les réunions ont lieu en général un jeudi par mois, de 18h à 21h. Elles sont définies comme "portes-ouvertes", c'est-à-dire que tous ceux qui s'intéressent à la conscience et aux ECM sont les bienvenus, qu'ils aient vécu des expériences de ce type ou non.

Le centre propose des séances de méditation ou de relaxation destinées à toutes les personnes qui s'intéressent à l'exploration de la conscience et au développement de la personnalité. Le but de ces séances est que les participants puissent s'épanouir et "se libérer" à l'aide d'exercices de méditation.

Depuis janvier 2005, le centre Noësis a entamé un programme de recherche scientifique sur les sorties hors-du-corps. Les buts de ce projet sont de vérifier la réalité des perceptions visuelles rapportées au cours de cet état de conscience modifié, ainsi que d'étudier les mécanismes cérébraux qui y sont associés par imagerie cérébrale. Cette recherche fera l'objet d'une publication scientifique et peut-être d'un livre par la suite.

Un autre ouvrage est en cours de préparation. Celui-ci sera rédigé à partir d'une recherche non-expérimentale cette fois. Il sera basé sur les rencontres des gens avec qui les professionnels de Noësis ont travaillé et présentera les réflexions et observations qui en découlent.

Les professionnels de la santé sont souvent les premiers vers qui se confient les témoins. En effet, de nombreuses expériences sont vécues lors d'opération, de réanimation ou d'urgences, et les premières personnes présentes lors du réveil sont généralement celles du corps médical. Les thérapeutes sont également susceptibles de se voir confier des témoignages de personnes voulant obtenir des informations sur leur expérience ou leur état de santé mental. C'est pourquoi, Noësis a mis sur

ped une formation continue à partir de septembre 2007, destinée au personnel soignant et aux thérapeutes. Celle-ci a pour buts, en plus d'informer sur les ECM, de proposer des outils permettant de différencier un EMC d'un problème pathologique et de venir en aide aux personnes ayant vécu ces expériences.⁶⁷

Afin de faire connaître à la population l'existence des ECM et les résultats des différentes recherches effectuées, Sylvie Déthiollaz participe à de nombreuses conférences, notamment à Genève et en France. Elle était intervenante aux premières rencontres internationales de Martigues, en France, le 17 juin 2006. Cette manifestation a été organisée par Sonia Barkallah, directrice de la société S17 Production⁶⁸, afin de réunir différents chercheurs pour les 30 ans de recherche sur les EMI. Plus de 2000 personnes sont venues entendre des témoignages d'expérimentateurs et assister aux conférences de Dr Raymond Moody, Dr Pim van Lommel, Dr Sam Parnia, Dr Mario Beauregard, Dr Jean-Pierre Jourdan (médecin et chercheur auprès d'IANDS France), Dr Jean-Jacques Charbonier (anesthésiste-réanimateur français), Evelyne-Sarah Mercier (anthropologue et présidente d'IANDS-France), Patrice van Eersel (rédacteur en chef et auteur de "La source noire"⁶⁹) et Dr Sylvie Déthiollaz. Un ouvrage⁷⁰ ainsi que deux DVD⁷¹ contenant les actes du colloque sont parus.

A côté des conférences, Sylvie Déthiollaz participe à des interviews comme elle l'a fait lors de l'émission « Les Aventuriers de l'Étrange » sur "SUD RADIO"⁷², le 10 novembre 2007. « Les Aventuriers de l'Étrange » ont eu lieu les vendredis et samedis de 22h à minuit, du 18 mars 2006 au 29 mars 2008. Parmi elles, treize ont été consacrées aux NDE⁷³ et par la suite, un livre a été publié sous forme de recueil⁷⁴. La responsable de Noësis apparaît également dans le documentaire télévisé de Temps présent « Aux frontières de la mort »⁷⁵ pour parler du point de vue scientifique sur les NDE.

⁶⁷ Les détails concernant cette formation continue sont disponibles sur le lien internet suivant : http://www.noesis.ch/agenda/formation_continue_sur_les_emc/.

⁶⁸ Plus d'informations sur cette société se trouvent sur le site http://www.s17production.com/component/option,com_frontpage/Itemid,1/lang,fr/.

⁶⁹ VAN EERSEL, P. La source noire, op.cit.

⁷⁰ S17 Production. L'Expérience de Mort Imminente : Premières rencontres internationales, Actes du Colloque Martigues, 2006

⁷¹ *Continuité de la conscience dans les expériences de mort imminente : conférence enregistrée lors des Premières Rencontres Internationales sur l'Expérience de Mort Imminente*. BARKALLAH, S. (réal.) Berre l'étang : S17 Production, 2006. [DVD] (83 min.) ; *L'Expérience de Mort Imminente : Les premières rencontres internationales, Congrès de Martigues du 17 juin 2006*. BARKALLAH, S. (réal.) Berre l'étang : S17 Production, 2006. [DVD] (100 min.)

⁷² Voir le site internet <http://www.sudradio.fr/>.

⁷³ Pour écouter ces émissions, il est possible de se rendre sur le site internet http://psiland.free.fr/sud_radio/index.html et de sélectionner les émissions des dates suivantes : (01/04/06)(11/06/06)(04/11/06)(20/01/07)(03/02/07)(11/03/07)(15/04/07)(28/09/07)(09/11/07)(10/11/07)(11/01/08)(18/01/08)(16/02/08).

⁷⁴ BENHEDI, L., MORISSON, J. Les NDE : Expériences de mort imminente, Dervy, 2008

⁷⁵ Aux frontières de la mort Near Death Experience. GILLIAND, D. (réal.) [DVD] op.cit.

4.3. Limites de la méthode

Cette méthode de recherche est basée essentiellement sur des témoignages et non sur des données quantitatives. De cette façon, j'ai voulu me rapprocher de ce que les expérienceurs affirment ressentir après un ECM, ou de ce que les proches peuvent ressentir auprès de quelqu'un ayant vécu un tel phénomène. Cela était important pour le repérage des besoins et demandes des expérienceurs. C'est pourquoi, je ne me suis pas attelée à mener une étude quantitative. Je trouve que les chercheurs réputés en ont effectué suffisamment pour démontrer le grand nombre d'ECM existant. Cependant, il serait intéressant de pouvoir connaître le nombre d'expérienceurs en Suisse et plus particulièrement en Valais, dans une prochaine étude.

Au niveau géographique, les témoins que j'ai rencontrés habitaient les cantons de Vaud, Genève, Jura et Berne. Je n'ai pas obtenu de témoignage d'une personne Valaisanne, je ne peux donc pas vérifier si les besoins des expérienceurs sont les mêmes chez nous que dans les autres cantons. Je n'ai pas non plus d'élément en ce qui concerne l'acceptation et la tolérance vis-à-vis des récits d'états de conscience modifiés dans notre canton. Ainsi, je ne peux que supposer que les besoins et les problèmes rencontrés par les expérienceurs Valaisans sont identiques.

Les témoignages que j'ai recueillis représentent un échantillon réduit parmi le grand nombre de personnes ayant pris contact avec le centre Noësis. D'après les dires des témoins que j'ai rencontrés, ils sont parvenus à en parler à l'extérieur seulement lorsqu'ils sont devenus plus ou moins à l'aise avec leur expérience. C'est pourquoi, il n'est pas simple d'obtenir des témoignages. Avec cette méthode, je n'ai pas obtenu l'avis de toutes les personnes ayant côtoyé le centre Noësis et aucun des témoins que j'ai interviewés n'a pratiqué la psychothérapie au sein du centre. La méthode utilisée ne permet donc pas d'avoir des avis détaillés sur chaque activité pratiquée dans le centre mais plutôt une appréciation générale.

5. Analyse de données

Avec l'analyse des données, je souhaite savoir comment les témoins perçoivent le centre Noêsis, ce que celui-ci leur apporte, quels sont ses buts et quelles réponses il offre aux besoins des expérienceurs. Pour cela, j'ai répertorié ici des données provenant des entretiens avec les témoins que j'ai rencontrés, des données récoltées durant les entretiens avec les professionnels du centre Noêsis, d'autres ressortant des séances de groupe de parole, et finalement des données concernant l'écoute et l'empathie.

5.1. Données récoltées lors des entretiens avec les expérienceurs

Lors des entretiens, je demandais aux expérienceurs de quelle manière ils avaient pris contact avec le centre Noêsis. Une personne l'a fait lors d'une conférence publique donnée par Noêsis, les autres par e-mail ou par téléphone.

Quand je leur ai demandé ce que leur apportait Noêsis, j'ai eu différentes réponses. La sécurité par rapport à l'état mental revient souvent : *« Beaucoup, justement une sécurité par rapport au fait que ce que tu vis, ce n'est pas quelque chose de fou, ça c'est important. » « Pour savoir si j'étais normale, bien qu'au fond de moi-même j'ai toujours été persuadée de l'être. Mais c'est une expérience tellement spéciale et forte que le doute est légitime. »*. La sécurité contre le rejet et la liberté de pouvoir parler de l'expérience est un des autres besoins recherchés chez Noêsis : *« J'aime beaucoup venir à Noêsis. On n'a plus la même sensation face à la société, c'est comme retrouver un pays où on peut parler de choses qui nous sont importantes. Plus il y a de choses, plus on peut ouvrir la conscience, mieux c'est. Vu que j'ai vécu quelque chose qui me semblait impossible à croire, je veux bien croire ce que racontent les gens. Mais ce n'est pas à qui raconte l'histoire la plus folle, ce n'est pas ça du tout. »*. L'authenticité des personnes rencontrées est importante pour les témoins et leur donne confiance : *« Quelqu'un qui cherche à paraître ou qui n'est pas authentique, je communique avec lui un moment mais je ne me laisse plus atteindre. Donc j'aime les gens authentiques. Et à Noêsis, on le montre bien, ça a beaucoup d'importance. J'espère qu'ils me feront toujours une petite place. »*. Certains vont chercher chez Noêsis, une confirmation de leur expérience : *« Il s'agissait, pour moi, de savoir si mon expérience était bien une NDE. Jusque-là, c'étaient les livres du Dr Moody qui étaient mes références. Mais la série de tests faits au centre Noêsis m'a apporté la réponse scientifique dont j'avais besoin. »*. D'autres y vont essentiellement pour l'écoute : *« C'est très difficile à intégrer tant qu'on n'a pas l'écoute attentive. La rencontre à Noêsis a été capitale. J'ai attendu vingt ans avant de trouver quelqu'un à qui en parler vraiment. C'est une expérience difficile à partager, on comprend sans comprendre. Il y a de l'empathie, de la sympathie mais ça reste du chinois pour les gens. »*. Le fait de parler des ECM, de les faire connaître et de réunir des gens autour de ce sujet est également apprécié : *« Ça permet, par exemple Martigues, de réunir les gens. Comme Sylvie a tellement*

bien parlé à Martigues, de parler des expériences négatives, de parler aussi de ce qui se passe durant les opérations, tout ce qui peut se passer, prendre conscience de ça, je pense que c'est capital. ». La connaissance est également une motivation : « Ca m'a apporté quelque chose, rien que la rencontre avec les gens. J'ai été aussi à une ou deux conférences, ça m'a apporté de savoir, de connaître des gens. Et il y a eu cette rencontre au Sud de la France, après trente ans d'expériences, après trente ans de découvertes et d'analyses, des gens qui étaient très touchants et c'était super intéressant, ça m'a beaucoup apporté. »

En général, les personnes qui ont trouvé une thérapie qui leur convient sont moins en demande par rapport à Noësis : *« Si tu veux, je n'ai pas été une demandeuse parce que j'étais déjà en thérapie. J'avais déjà des gens autour de moi. Donc, je ne crois pas que j'ai été une grande demandeuse. Ce qui m'a fait du bien c'est de savoir que je n'étais pas une folle, ou qu'un peu (rire), pas complètement et que finalement, oui ça m'a aidé dans le cheminement, de savoir que ça fait partie de cette vie-là, qu'il y en a d'autres qui sont en recherche. »*

J'ai demandé à quelques témoins si le fait de passer par Noësis était essentiel pour intégrer leur NDE. Voici leurs réponses : *« Oui, la rencontre à Noësis a été capitale. » « Non, mais ça aide beaucoup. » « Non, pour moi en tout cas pas, parce que j'ai aussi convenu que d'autres personnes avaient ce vécu-là et si tu veux, aujourd'hui, je le vois beaucoup plus comme un phénomène de vie sur plein d'autres. Je crois que c'est toujours un bout de chemin, mais je ne le prends pas comme quelque chose qui me fait différente des autres. Un temps, je me sentais différente, beaucoup oui. Mais aujourd'hui, je sens que je fais partie de ce monde, avec ces difficultés-là, cette expérience-là. Est-ce qu'elle vaut mieux qu'une autre expérience ? Je n'en sais rien, je ne peux pas juger ça. Et je n'ai pas envie de juger, de mettre une valeur plus ou moins. Je pense qu'il y a des gens plus proches de Genève où c'est plus important, moi j'ai pu en parler autour de moi, avec des gens autour de moi, avec des gens qui avaient envie de savoir. Si tu veux, pour moi, aujourd'hui, ce n'est pas l'expérience qui compte, dans le sens où l'expérience doit m'apporter dans l'avenir, m'apporter quelque chose à transmettre. » « Essentiel peut-être pas, mais important oui. »*

5.2. Les activités du centre Noësis

Les ECM sont dans certains cas de réels traumatismes, si j'utilise la définition suivante : *« D'après le vocabulaire de la psychanalyse, le trauma est : « un événement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets pathogènes durables qu'il provoque dans l'organisation psychique » »⁷⁶*. C'est pourquoi, une psychothérapie est parfois nécessaire pour intégrer les expériences et venir à bout des traumatismes qu'elles peuvent engendrer : *« Lorsqu'elles sont transitoires, les perturbations ne vont guère affecter le sentiment de continuité du sujet : en général, au bout de quelques semaines, le patient parle l'événement comme un fait marquant de son histoire, sans que celui-ci ait fait rupture. Par contre, le bouleversement profond*

⁷⁶ VITRY, M. L'écoute des blessures invisibles : comment la prévention du handicap psychique permet de se réapproprier son histoire et de s'inscrire dans la vie sociale, L'Harmattan, 2003, p. 32

provoqué par une effraction traumatique va nécessiter l'intégration de cette expérience par une transformation profonde. Elle peut se situer dans une modification du système de valeurs ou bien dans une réorganisation du fondement narcissique. (...) Pour donner issue au trauma, le sujet doit retrouver son vécu de l'expérience qui fait resurgir à la conscience la douleur psychique. La psychothérapie permet ce passage obligé vers la transformation. Bien souvent les patients, qui sont suivis au cours d'une psychothérapie et peuvent ainsi accéder à une phase de transformation, se découvrent une créativité nouvelle qui va mobiliser de vraies questions sur le sens de la vie. »⁷⁷ « Le trauma mobilise chez le patient des forces exceptionnelles d'ordre existentiel qui se révèlent positives pour lui. Le suivi psychotraumatique se présente alors comme un processus de changement, mis en route par la mobilisation des capacités du patient au changement et par l'écoute active transformante du thérapeute. Il s'agit pour le thérapeute d'accompagner le patient dans un processus de transformation, au cours de trois phases essentielles :

- *phase de commémoration par un travail de réhumanisation,*
- *phase de mutation par la réorganisation de son identité*
- *phase de maturation par l'accomplissement de la transformation.*

(...) A l'image du "guide", le thérapeute est dans une première période devant le patient, il lui montre le chemin pour l'aider à revenir vers le monde des vivants. Il est ensuite à côté de ce dernier lors de la deuxième étape pour le travail d'élaboration du changement. Enfin, pendant la dernière phase, il se situe derrière le patient qui peut se penser comme sujet et penser sa vie parmi celles de ses concitoyens. »⁷⁸

En ce qui concerne la psychothérapie pratiquée au sein du centre, le fait que M. Fourrier ait vécu des expériences et effectué un travail sur lui-même par la suite est un grand avantage car il sait de quoi il parle. Ainsi, les personnes qui s'adressent à lui peuvent se sentir beaucoup plus comprises que si elles s'adressent à un thérapeute n'ayant jamais vécu un ECM problématique. Les gens qui s'adressent au centre ont surtout besoin de parler et sont parfois en souci par rapport à certaines choses. D'autres ont besoin de raconter ce qu'ils ont vécu mais ne cherchent pas forcément d'aide et ne posent pas de questions. Dans ce cas-là, le psychothérapeute doit faire preuve de subtilité : *« C'est subtil car il faut parvenir à leur faire entendre quelque chose sans pour autant le leur dire clairement. Parfois, ils sont un peu en question mais ne s'en rendent pas compte. Le but est donc de parvenir à leur amener ce questionnement. »* M. Fourrier n'utilise pas de schéma très cadré pour pratiquer son métier mais travaille beaucoup à l'aide de sa propre résonance. Il est important que le local de consultation et la méthode soient neutres, dans le but de rationaliser les expériences. En effet, les gens qui vivent des choses sortant de l'ordinaire n'ont pas besoin d'alimenter le non-ordinaire, mais plutôt de parvenir à garder "les pieds sur terre".

⁷⁷ VITRY, M. L'écoute des blessures invisibles : comment la prévention du handicap psychique permet de se réappropriier son histoire et de s'inscrire dans la vie sociale, op.cit., p. 45-46

⁷⁸ Ibid, p. 166-167

Noësis est un lieu où les personnes qui affirment avoir vécu des ECM peuvent se confier, être éclairées sur ce sujet, voir même comprises, ce qui n'est souvent pas le cas dans bien d'autres milieux. L'approche psychologique est importante dans ce domaine. Ainsi, « *"L'écoute" apparaît comme un principe de l'intervention, qu'il s'agisse de recueillir des discours et des symptômes dans le cadre de consultations formelles, des récits fragmentaires en situation banalisée d'accueil, des confidences échappées en marge de l'activité du groupe ou encore des interactions fugaces auxquelles on cherche à donner un sens a posteriori.* »⁷⁹ Lorsque le témoin raconte ce qui lui est arrivé, les professionnels du centre éclairent quelques points de son récit. Ils aident les personnes qui sont en questionnement et en souffrance par rapport à leur expérience. Quand les expérienceurs ont des difficultés avec leur don, ils les aident à mieux vivre avec, comme l'indiquent ces propos du Dr Déthiollaz : « *à mieux le gérer, mieux le maîtriser, à ne pas se laisser envahir, mais pas à les développer.* ». Ils sont également là pour soutenir les personnes qui sont dans une optique de développement personnel après leur expérience. A ce sujet, M. Fourrier précise : « *Le développement de la personne, l'évolution de l'être humain ne passent pas forcément par une NDE. Il faut qu'il y ait des événements pour qu'il y ait des prises de conscience qui se fassent. Un deuil est aussi un événement qui peut conduire à ce développement. Pourtant, tout comme une personne qui vit un deuil, une personne qui vit une NDE n'est pas forcément dans une optique de développement personnel.* ». Mais eux aussi rencontrent des difficultés. Parfois, ils ne parviennent pas à faire prendre conscience de certaines choses aux expérienceurs : « *Notre but à Noësis est de leur faire comprendre qu'ils ont la possibilité d'utiliser leur NDE pour leur propre développement personnel, mais cela n'est pas toujours facile. La plupart du temps, ils pensent que ce qu'ils ont vécu est à prendre au pied de la lettre. Il n'est pas toujours aisé de leur faire comprendre l'impact des conditionnements de leur mental sur le contenu de leur expérience. Généralement, ils ne posent pas de question, à moins qu'ils ne soient dans une réelle souffrance* ».

La formation continue sur les états de conscience modifiés organisée par Noësis permet de sensibiliser et de prévenir une partie des professionnels sur les récits qu'ils peuvent rencontrer pendant leur pratique. Ainsi, ces professionnels obtiennent les outils nécessaires leur permettant d'accueillir au mieux les témoins et leurs témoignages. Ils sauront reconnaître un ECM, rassurer leurs patients par rapport à ce phénomène, et les diriger vers des centres ou associations pour partager leur expérience.

Il est important de faire connaître à la population l'existence des ECM afin de rassurer les gens sur le fait que cela est courant et n'est pas synonyme de folie. Pour certains, le fait de savoir qu'ils ne sont pas les seuls à relater une telle expérience peut être très rassurant. La connaissance peut permettre aux témoins d'en parler plus facilement et de minimiser les craintes liées aux réactions d'autrui. De cette façon, un réel effet préventif est installé. Dans cette continuité, les résultats des différentes recherches sur les ECM qui sont présentés au public permettent de familiariser les gens avec ces phénomènes. Par rapport aux contacts extérieurs, les

⁷⁹ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., pp. 59-60

professionnels de Noësis sont, en général, ouverts aux interviews qu'on leur propose, notamment pour les travaux d'étudiants. A ce propos, Sylvie Déthiollaz déclare : « *Ca fait partie des objectifs du centre d'aider la recherche des étudiants dans la mesure de nos disponibilités.* ».

J'ai posé la question suivante à M. Fourier : « *Quels sont les éléments primordiaux qui permettent à un expérimenteur de vivre au mieux avec sa ou ses expériences ?* » Celui-ci m'a répondu : « *Qu'il puisse échanger avec une ou des personnes qui soient ouvertes à ce sujet et avec lesquelles il va pouvoir parler librement. Ces personnes peuvent être un thérapeute, un conjoint ou quelqu'un qui puisse le comprendre.* » « *Souvent, le fait que la personne puisse "raconter" peut lui donner une autre vision de ce qu'elle a vécu. Il faut que la personne en face ait justement "les pieds sur terre". Cela ne signifie pas qu'elle va réfuter l'expérience mais plutôt la recadrer, aider l'expérimenteur à assumer, etc.* ».

5.3. Les séances de groupe de parole

Dans l'ouvrage "Au fil de la parole, des groupes pour dire dans le secteur psychosocial", l'auteur parle de la diversité des groupes de parole (abrévés GdP) existants : « *Le Net permet une prise en compte de cette diversité. En effet, un sondage élaboré à partir de l'item "groupe de paroles" identifiés par les différents moteurs de recherche conduit à repérer autant de GdP que de problèmes rencontrés dans une vie humaine.* »⁸⁰. Parmi le grand nombre de GdP, on trouve notamment les thèmes sur l'évolution de la famille (parents d'adolescents, enfants d'un parent souffrant d'Alzheimer, ...), sur la sexualité (homosexuels, addictions, ...), sur la vie de couple (violence conjugale, adoption, divorce, ...), sur les situations difficiles (problèmes d'alcool, personnes séropositives, anorexie, handicap, ...) ou les difficultés sociales (immigration, chômage, ...). Selon le même auteur : « *La démarche est la suivante : un problème commun rassemble des personnes lesquelles, autour d'un noyau de militants fondateurs, forment une association. L'objectif est souvent d'obtenir une certaine reconnaissance sociale de leur problème et de montrer à la cité et aux politiques la gravité de ce qu'elles vivent. Au bout d'un certain temps, il y a demande de la part des éléments du groupe associatif d'un GdP avec recours à un professionnel formé aux techniques de prise de parole dans un collectif mais aussi ayant une expérience des GdP.* »⁸¹. « *Le GdP se situe en amont de la pratique thérapeutique en ne faisant que regrouper sur une question commune des personnes qui désirent parler de cette question en présence d'un tiers médiateur professionnel.* »⁸²

⁸⁰ DE CAEVEL, H., BASS, D. Au fil de la parole, des groupes pour dire dans le secteur psychosocial, Erès, 2005, p. 78

⁸¹ DE CAEVEL, H., BASS, D. Au fil de la parole, des groupes pour dire dans le secteur psychosocial, op.cit., p. 78

⁸² Ibid, p. 81

Lorsqu'un groupe de paroles se crée, il convient d'y définir certaines règles d'écoute et de respect. Cet extrait illustre ces différentes notions : *« Dès lors nous pouvons retenir comme définition d'un GdP ce texte extrait d'un site internet :*

Un Groupe de Parole, ce n'est pas :

- *un lieu de propagande (« je vais vous dire ce qui est La Vérité ») ;*
- *un forum de débat (« vous dites que... et moi j'affirme que... ») ;*
- *un espace de jugement (« c'est stupide ! » - « Vous avez tort ! ») ;*
- *une école de morale (« c'est vraiment bien de... » - « tu devrais... ») ;*
- *un groupe de thérapie.*

Un Groupe de Parole, c'est :

- *un lieu où « JE » parle : « J'ai vécu ceci (un fait) – J'ai senti cela (des ressentis, des émotions...). J'en pense ça (des interprétations, des compréhensions, des interrogations...) » ;*
- *et où chaque « AUTRE » écoute : avec respect – acceptation – sans jugement, sans proposer (imposer) de solution, de conseil, d'interprétation..., non sollicités. »⁸³*

Si les groupes de paroles existent, c'est également parce qu'ils diffèrent d'une simple discussion avec, par exemple, un ami proche, comme le définit cet extrait : *« Cependant, on peut proposer l'idée que de "passer par la parole" avec un ami, une personne dans l'intimité, un confident, est profondément différent que de faire la même chose dans un groupe de parole, avec des personnes plus ou moins anonymes et sous le regard et l'écoute d'un professionnel. Et qu'il y a bien l'idée d'une plus grande efficacité de cette technique par rapport à une discussion avec un "intime". »⁸⁴* Le but des groupes est d'aider chacun à bien vivre sa différence, de parler des difficultés rencontrées et de les dépasser. Dans un groupe de parole, on se rend compte qu'on n'est pas seul dans ce cas, et qu'il est possible de bien vivre cette situation. La force est multipliée, la compréhension renforcée. En face d'inconnus qui connaissent les mêmes difficultés, on ose exprimer ce qu'on vit et ce qu'on ressent, sans avoir le souci de voir le regard que l'autre porte sur nous se transformer.

⁸³ Ibid, p. 80

⁸⁴ Ibid, p. 94

Le groupe de parole de Noësis

Depuis septembre 2007, les professionnels du centre Noësis ont mis sur pied des réunions portes-ouvertes, à raison d'une soirée par mois en règle générale, de 18h à 21h. Ces réunions se déroulent sous forme de séances de groupe de parole. Ces séances ont lieu dans une grande pièce du centre où les participants sont assis sur des chaises ou des canapés, en cercle. Le décor est simple, meubles blancs, étagère avec ouvrages, plantes vertes. Une grande peinture, oeuvre de M. Fourier, est étendue sur un des murs. C'est une réalisation abstraite représentant un voile qui se déchire au milieu, ouvrant sur quelque chose d'autre : une figuration des états de conscience modifiés. Aux réunions, tout le monde peut participer, expérimenteur ou non. Durant la dizaine de séances auxquelles j'ai participé, entre quinze et vingt personnes étaient présentes. Certaines revenaient à d'autres séances, d'autres ne sont venues qu'une seule fois. Parmi les participants, on trouvait notamment des expérimenteurs, des thérapeutes, des psychiatres, d'autres personnes qui avaient contact avec des expérimenteurs dans leur métier et des étudiants comme moi. Claude-Charles Fourier et Sylvie Déthiollaz menaient les réunions.

Pour analyser les réunions de Noësis, je me suis basée sur l'ouvrage "Création d'un groupe de parole"⁸⁵, qui contient les données nécessaires à la mise en place d'un groupe de parole. La demande de créer un groupe de parole au centre Noësis provenait des expérimenteurs et d'autres personnes intéressées. Les professionnels du centre ont répondu à cette demande et ont réfléchi à la structure et aux bases du groupe auparavant.

Avant chaque séance, un mail d'information est envoyé au répertoire de Noësis, dans lequel figurent notamment la date, le lieu, l'horaire et le fait que la séance est ouverte à tous. La durée de vie du groupe dépend des possibilités des professionnels et de l'intérêt des témoins. Les gens peuvent participer aux réunions gratuitement. Cependant, amener un peu de nourriture pour le goûter qui clôt les séances est bienvenu. Le principe du groupe de parole repose sur l'échange et la découverte, comme précise Sylvie Déthiollaz : « *Une après-midi par mois avec des discussions, ouverte à tout le monde pour mélanger les personnes qui ont vécu une expérience et celles qui n'en ont pas vécu. Ce concept vise à ouvrir les discussions et à éviter la formation d'une image de "ghetto".* »

Aux réunions, chacun vient avec ce qu'il a vécu, peut se confier et décrire ses expériences. C'est sur la base des témoignages que les discussions se poursuivent. Elles sont nourries par les expériences de chacun, les questions des participants et ce qu'ils connaissent. Comme les personnes présentes varient à chaque rencontre, M. Fourier annonce à chaque nouvelle réunion que le GdP n'existe pas pour juger, pour tenter de donner des explications ou convaincre les autres mais que c'est un moyen d'échanger sur les expériences. Une notion de respect et d'écoute est imposée à ce moment-là. De même, il est précisé que ce qui est dit dans cette réunion doit rester

⁸⁵ FONDATION DE FRANCE. Création d'un groupe de parole pour le soutien des soignants et des bénévoles : qu'est-ce qu'un groupe de parole? préalables et fonctionnement, Fondation de France, 1994

au sein des personnes présentes et ne pas être divulgué à l'extérieur. Après la présentation et les bases données au groupe, M. Fourrier demande si quelqu'un veut commencer par présenter un cas ou une situation qu'il a vécu. La première fois est toujours difficile. Ceux qui reviennent sont plus à l'aise. En général, à part quelques réflexions de certains, les gens apprécient la communication et l'ouverture au sein du groupe.

Lors de la première séance, Sylvie Déthiollaz et Claude-Charles Fourrier avaient fait circuler un questionnaire sur notre intérêt et les sujets que nous aimerions aborder. Le sujet qui est le plus ressorti est celui des OBE. Ils ont donc proposé que nous parlions de ce thème à la deuxième réunion mais quasiment personne ne l'a abordé. C'est pourquoi les rencontres à thème ont été annulées et les discussions sont libres, tout en restant dans le champ des ECM. Les professionnels sont ouverts aux suggestions mais une évaluation est difficile à mener puisque les participants ne sont pas toujours les mêmes.

J'ai remarqué que la première réunion était quelque peu tendue, avec des pointes d'agressivité parfois. De la part des expérienceurs, les causes sont certainement la peur d'être jugé, vouloir défendre ses opinions et ne pas se laisser prendre pour des fous. Une personne est venue prôner une théorie basée sur des croyances en voulant convaincre les autres participants. Ses propos n'ont pas été bien accueillis et les participants le lui ont fait remarquer. Au fur et à mesure des séances, un climat sain s'est installé et l'atmosphère s'est détendue. Mis à part quelques altercations et un peu de gêne de la part de certains, les échanges se faisaient plus aisément.

M. Fourrier et Mme Déthiollaz animaient les réunions. Ils étaient ouverts aux discussions, favorisaient la prise de parole des participants en le leur proposant et en les mettant à l'aise, apportaient leurs connaissances dans le but d'aider à l'analyse de certains propos, faisaient des liens entre les expériences et les éléments apportés par d'autres personnes pour faciliter la compréhension et alimenter les discussions.

Chacun a ses raisons de participer. Lors des séances, certains expérienceurs souhaitent simplement témoigner, comme ce témoin : *« Au téléphone, j'ai dit à Sylvie : « Si je peux être le premier témoignage, j'aimerais bien. » Après je me suis rétractée quand j'ai vu tout ce monde et après comme j'ai vu que personne ne commençait, j'ai témoigné. J'avais vraiment besoin de témoigner. Et après aussi je sais que j'aime écouter les gens, mais j'avais besoin de témoigner. Cette fois-ci j'y retourne mais c'est plus pour écouter les autres, partager aussi mais ce n'est plus dans ha (expiration) j'ai envie de m'exprimer, de témoigner. »*

Les séances de groupe de parole sont également une opportunité de partage pour des personnes qui vivent ensemble. Ce témoin m'a fait part de sa motivation : *« Si mon compagnon est là, c'est aussi pour partager avec lui. Il y a des fois où l'on n'arrive pas à se comprendre et dès qu'on est avec d'autres, c'est comme si on comprend des choses de l'autre parce qu'il y a d'autres personnes. Donc je sais que j'y vais aussi pour mieux apprendre à le connaître. »*

Un témoin que j'ai rencontré n'a pas apprécié la séance de groupe de parole à laquelle il a participé : *« J'ai l'impression que des gens ont mal vécu leur expérience et que leur ego est énorme. Ça me dérange quand ils commencent à jouer les maîtres, à enseigner. C'est chouette l'unité, tout ça, mais j'ai envie de leur dire : « Prends ça et jette-le à la poubelle. » La fois où je suis venu à la rencontre de groupe chez Noësis, je suis parti à cause de cela. »* Une autre personne n'a pas trouvé là ce qu'elle cherchait réellement : *« J'ai participé deux fois. Ça fait loin pour moi et je ne sais pas, j'ai toujours eu une certaine réticence à ce niveau parce que j'ai entendu souvent, c'est peut-être ça aussi, on parle beaucoup de ce qu'on devrait faire, il y a une grande philosophie derrière, mais moi j'avais besoin de l'entourage, plus près, des gens qui me prennent dans les bras, et ça je ne l'ai pas trouvé. Je ne l'ai pas cherché chez eux non plus, c'est trop loin, deux heures et encore une heure et demi pour chercher une place de parc, ça m'était trop difficile. »*

5.4. L'écoute et l'empathie

Une notion des plus essentielles qui ressort dans la presque totalité des témoignages est de trouver une écoute. Un témoin ayant participé aux séances de groupe de parole s'exprime à ce propos : « *C'est capital. Ça donne un sens, ça nourrit l'âme d'écouter. La dernière fois, quand on m'a posé des questions, j'étais un petit peu dérangée parce que je ne m'attendais pas à ce qu'on me pose autant de questions. Pour moi, ce n'est pas capital de causer. L'important, c'est de partager et de ressentir, de percevoir ces réalités différentes et de faire partie pour nourrir cette conscience des choses qui sont, qui pourraient répondre à toutes les difficultés de la vie actuelle.* ». Un autre témoin que j'ai rencontré déclare : « *Je crois que l'essentiel c'est une écoute de quelqu'un, avoir la possibilité d'en parler. C'est absolument essentiel. C'est le plus grand manque dans notre vie. C'est que nous sommes là en train de raconter toutes nos philosophies et tout ce que l'on devrait faire et nous sommes incapables de le faire. Nous devons apprendre cette capacité.* ».

Cette écoute doit venir d'une personne de confiance ouverte et positive, ou sans jugement à l'égard des expériences. A ce sujet, Michèle Vitry écrit dans son ouvrage : « *L'écoute est avant tout un lieu où la personne sait qu'elle peut parler sans être ni évaluée, ni conseillée, ni dirigée, sans se sentir ni critiquée, ni jugée, mais simplement écoutée.* »⁸⁶ La nécessité de la confiance est également décrite par Maurice Bellet : « *Si je suis écouté, purement écouté, « j'ai tout l'espace pour moi, et pourtant il y a quelqu'un ». M'est donné le lieu absolument sans danger ; en sorte que peut hurler tout le dangereux qui est en moi – sans danger. (L'écoute pure est sans peur). Tout peut venir au jour. Je puis habiter la part de moi-même dont je craignais la folie – le chaos. (...) L'écoute est sans jugement. Elle est sans jugement sur l'autre, de quelque ordre que ce soit : moral, médical, culturel, politique, religieux, etc. Oreille nue ! Rien ne précède l'écoute pure. Elle est sans catégories, sans classement, sans hiérarchie, sans comparaison – que ce soit à des normes, à des modèles, à tel autre.* ».⁸⁷

Si l'écoute est aussi importante aux yeux des personnes, c'est qu'elle possède de nombreux pouvoirs, autant pour celui qui parle que celui qui écoute. Dans les ouvrages cités précédemment, les auteurs ont répertorié les différentes utilités de l'écoute. Je rapporte ici celles qui se réfèrent à cette étude : « *Ecouter une personne, c'est lui permettre de penser tout haut pour relier ce qui a été momentanément ou durablement délié en lui-même, pour se relier à son histoire et se sentir à nouveau relié aux autres humains. L'écoute est un lieu de reconnaissance : beaucoup de personnes souffrent de ne pas être reconnues, de ce que leurs blessures invisibles ne sont pas reconnues.* »⁸⁸ « *L'écoute donne à qui est écouté de pouvoir s'écouter lui-même. Il n'y a plus en lui, au cœur, la parole étrangère qu'il n'entend pas mais qui pourtant lui commande. Et qui peut être en son corps, en les maladies de son corps,*

⁸⁶ VITRY, M. L'écoute des blessures invisibles : comment la prévention du handicap psychique permet de se réapproprier son histoire et de s'inscrire dans la vie sociale, op.cit., p. 58

⁸⁷ BELLET, M. L'écoute, Desclée de Brouwer, 1992, p. 23-25

⁸⁸ Idem note 79

ou les imagine qui le hantent ou occupent ses nuits, en les comportements qu'il ne maîtrise pas : ou, tout aussi bien, dans son idéal, son savoir, sa volonté et tout ce qu'il met naïvement en avant, croyant que c'est lui-même. (...) Il n'y a donc, en ce qui se dit à l'écoute, rien d'absurde ou d'indécent, rien d'inepte ou de méprisable ; rien qu'il soit interdit de reconnaître en soi-même et laisser se dire. L'écoute pure peut entendre ce qui, pour celui qu'elle écoute, est en lui-même inaudible. (...) Même le délire mérite d'être écouté. Qui nous dit qu'il n'est pas délire pour nous, et parole ailleurs ? L'écoute est alors ce lieu où pourra parler ce qui est sans mots parce que la culture – les langages disponibles – ne lui donne absolument pas de quoi se dire. (...) Pour l'écoute pure, tout est vrai. Il ne peut y avoir de mensonge, car le mensonge même – venant à l'écoute – est une façon de dire une vérité. »⁸⁹ L'écoute permet de légitimer une souffrance : « Ecouter, c'est reconnaître le bien-fondé de la plainte, c'est autoriser la reconstruction d'une identité. »⁹⁰

L'idéal pour le témoin qui veut être écouté, est que celui qui l'écoute (un ami ayant déjà parlé d'un ECM, un parent qui lui donne des adresses utiles, etc.), en plus des notions ci-dessus, connaisse bien les ECM et puisse le guider pour l'intégration de l'expérience. Cette personne peut également être un thérapeute. Il s'agit là pour la personne qui écoute d'accueillir celui qui vient se confier et lui offrir une confiance et une liberté d'être. Dans l'ouvrage "Des mots pour vivre", l'auteur écrit sur ce sujet : « *La transformation passe par l'engagement à vivre l'expérience de sa véritable identité. Le thérapeute, lui, est là pour éveiller l'autre à ce qu'il possède déjà, à tout ce qui vibre en lui, à tout ce qui l'habite. L'accueil thérapeutique est une tâche d'initiation, mais dans l'humilité, qui nous confronte à la fragilité de l'homme, et à la nôtre. On ne peut aider celui qui ne le désire pas. Aussi faut-il savoir attendre, laisser l'autre aller son rythme, lui accorder ce temps qui n'appartient qu'à lui, le temps qui lui permettra de choisir entre conserver sa souffrance ou l'abandonner. Ce n'est que par l'humilité, l'absence de pouvoir sur l'autre, que je peux lui permettre de s'écouter lui-même et d'accepter ses sentiments les plus cachés. Refuser d'exercer un pouvoir sur l'autre, c'est lui permettre d'accéder à son propre pouvoir, celui qu'il exerce sur lui-même. En cela donc il s'agit d'accueillir la personne dans son entier, de lui offrir une confiance totale en l'un des moments pourtant les plus chaotiques de sa vie. Cette considération, c'est un regard détaché de tout jugement et de tout esprit critique, une acceptation totale de l'être, là où il se trouve, de l'être tel qu'il est, traversé par ses sentiments : colère, peur, amour, orgueil, haine, etc. Alors, cet être, « s'il trouve quelqu'un qui l'écoute et qui accepte ses sentiments, devient peu à peu capable de s'écouter lui-même. » »⁹¹. Une interprétation ne doit pas être imposée à celui qui se confie, comme le décrit M. Bellet : « *Cela n'empêche point de « comprendre » ou « d'interpréter ». Au contraire : c'est au principe de toute bonne compréhension ou interprétation. Ce qui se montre en ceci : que l'interprétation peut demeurer en suspens ; que, si elle est dite, elle est seulement offerte, proposée. Jamais elle n'est un savoir sur l'autre ; car c'est à l'autre de faire, pour lui et par lui, la vérité. »*⁹²*

⁸⁹ BELLET, M. L'écoute, op.cit., p. 24-25-26

⁹⁰ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., p. 26

⁹¹ MAZET, M. Des mots pour vivre : accompagner par l'écoute, Desclée de Brouwer, 2000, p. 17-19

⁹² BELLET, M. L'écoute, op.cit., p. 40

6. Synthèse

Dans cette synthèse, je vais reprendre les besoins des expérienceurs que j'ai répertoriés et les comparer avec les activités que propose le centre Noësis, afin de pouvoir vérifier les hypothèses émises.

6.1. Vérification des hypothèses

La première hypothèse est la suivante : Les besoins des expérienceurs sont liés à leur(s) expérience(s) et aux changements qu'elle(-s) induit(-sent). Effectivement, les besoins des expérienceurs découlent des changements induits par leur(s) expérience(s). Cependant, certaines difficultés comme le manque de reconnaissance et le doute par rapport à l'état mental ainsi que les besoins associés pourraient être amoindris si les ECM étaient considérés par la société comme une autre problématique telle que le chômage de longue durée, les difficultés liées à l'immigration, etc. : *« Ces registres ne sont pas exclusifs les uns des autres. Si celui de la souffrance et de l'écoute est apparu dominant dans les années 1990, il importe de comprendre comment il s'articule avec les autres et, par exemple, comment, selon la perspective adoptée, le "sauvageon" devient un jeune "en souffrance", ce qui n'a pas les mêmes conséquences sur le regard que la société, la police, la justice, l'école posent sur lui et sur les réponses que ces institutions apportent à un acte déviant qu'il aura commis. »*⁹³ Si Noësis ou toute autre personne contribue à changer la vision de la société en faisant connaître les ECM, alors il y a des chances pour que ceux-ci soient perçus différemment. Avec une nouvelle vision, les rôles peuvent changer. L'expérienceur n'est plus un "illuminé" mais un individu vivant des ECM et qui peut en souffrir. C'est le même principe pour d'autres sujets : *« Le chômeur n'est plus celui qui ne cherche pas de travail, mais celui qui ne peut pas en trouver ; le toxicomane n'est plus le rebelle qui rejette l'ordre, mais le jeune qui va mal. La "misère du monde" devient le nouveau paradigme de lecture des inégalités sociales. C'est la société qui est maintenue pour responsable, mais, pour les exclus, il n'y a d'autre réponse que la compassion dont elle peut leur témoigner. »*⁹⁴ Pour y contribuer, Sylvie Déthiollaz et Claude-Charles Fourier organisent des formations continues pour les professionnels de la santé, présentent des conférences, participent aux émissions radio et TV, publient des articles et des ouvrages, etc. A ce sujet, il serait intéressant de mener un sondage auprès de la population afin de connaître l'impact des informations sur les ECM. Les professionnels du centre ont également prévenu quelques préjugés qui pourraient empêcher ceux-ci de se rendre à Noësis. Dans son ouvrage, Didier Fassin expose les difficultés en lien avec le public des associations : *« Il est dans la logique même de tous les dispositifs spécifiquement mis en place dans les interstices des politiques sociales et institutions assistancielles, de ne pas aisément trouver leur public. Les raisons sont probablement multiples : déficit d'information et de visibilité, décalage entre le public projeté et la population réelle, risque de stigmatisation, inadéquation aux*

⁹³ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., p. 14

⁹⁴ Ibid, p. 26

besoins. »⁹⁵ Pour Noêsis, le public cible est bien présent mais il est nécessaire que le centre se fasse connaître pour espérer être répertorié dans les adresses de professionnels d'autres domaines (médecine, hôpitaux, psychiatrie, etc.), afin qu'ils puissent orienter adéquatement les expérienceurs. Par rapport à la stigmatisation, le fait que le centre soit ouvert à tous empêche que s'installe une image de "ghetto".

La deuxième hypothèse : L'association Noêsis permet, à travers ses différentes activités, de répondre aux besoins des expérienceurs et les aide à intégrer leur expérience est acceptée car Noêsis répond à de nombreux besoins. Durant les entretiens et suivis psychothérapeutiques, les professionnels relativisent les expériences et apportent des éclairages qui peuvent préserver une inflation de l'égo chez l'expérienceur. De même, ils peuvent donner des explications sur les dons éventuellement acquis par le témoin et le guider pour ne pas se laisser envahir par ses nouvelles capacités. Les séances de groupes de paroles permettent, en mettant les individus face à d'autres ayant ressenti le même genre d'événement, de faire prendre conscience à l'expérienceur qu'il n'est pas le seul dans ce cas. Le GdP donne le pouvoir de s'exprimer librement, face à des gens qui peuvent les comprendre réellement. Ainsi, le problème de trouver un langage pour exprimer ce qu'ils ont ressenti est moins important, les autres ayant souvent le même ressenti. Par le groupe de parole et l'écoute des témoins, Noêsis propose quelque chose pour soulager la souffrance : « *Mais, d'autre part, ces lieux servent aux usagers eux-mêmes, parce qu'il est toujours nécessaire de pouvoir exprimer quelque part sa souffrance, de pouvoir en parler, la montrer, (...)* »⁹⁶ Les expérienceurs ont besoin de savoir ce qu'ils ont vécu et de comprendre pourquoi cet événement leur est arrivé, ce qui les pousse à acquérir des connaissances et faire des recherches. Les professionnels du centre peuvent les aider en effectuant eux-mêmes des recherches sur le sujet et en mettant à leur disposition des ouvrages, résultats de recherches, etc. La notion d'écoute est très importante et revient dans la presque totalité des témoignages. Les professionnels de Noêsis en sont conscients, c'est pourquoi la base de leur travail est axée sur l'écoute et l'échange. Dans son ouvrage, Didier Fassin donne un exemple du bien procuré par l'écoute à deux jeunes se trouvant dans une structure d'accueil : « *Dans ce lieu, les deux garçons peuvent se soustraire à la dureté des relations familiales et à la rudesse des rapports entre les jeunes du quartier. Ils disent retrouver d'autres formes d'échange que celles dont ils ont l'habitude. (...) En fait, c'est peut-être là une manifestation de ce que permet l'écoute diffuse telle qu'elle a été décrite : ils disent qu'ils peuvent discuter. (...) Et si l'on parle, c'est que l'on a le sentiment d'être entendu. Dès lors, pour des jeunes peu habitués à ce qu'on les écoute, il devient possible d'aborder des sujets personnels ou délicats, mais aussi souvent des questions plus générales, (...)* »⁹⁷ C'est le même principe pour les expérienceurs qui s'adressent au centre Noêsis. Ils peuvent parler librement de choses qui leur causent du souci et qu'ils n'oseraient pas dire aux proches dans leur quotidien habituel. Ils sont entendus et peuvent se décharger sans peur d'être pris pour des fous. Beaucoup montrent des craintes par rapport à leur santé mentale lorsqu'ils racontent leur ECM. Les informations transmises par Noêsis

⁹⁵ Ibid, p. 70

⁹⁶ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., pp. 116-117

⁹⁷ Ibid, p. 31

et le fait de pouvoir mettre un nom sur ce qu'ils ont vécu les rassure fortement. En diffusant des informations sur les ECM, les associations telles que Noêsis jouent un rôle préventif pour les personnes vivant ce genre de phénomènes ou qui pourraient y être sujettes dans le futur. En effet, pour les gens qui ne l'ont pas encore vécu, il est toujours bénéfique de connaître les effets d'une expérience avant de l'avoir subie. Cela peut éviter de nombreux dangers comme entrer dans une secte, faire exploser son ego, s'isoler complètement, etc.

La dernière hypothèse : Il est nécessaire aux expérienceurs de passer par une association telle que Noêsis pour intégrer leur expérience. Cette affirmation n'est pas correcte. En effet, passer par une association n'est pas une nécessité, bien que cela puisse être utile et bénéfique. C'est une nécessité pour beaucoup d'individus qui ne trouvent pas ce dont ils ont besoin ailleurs. D'autres sont parvenus à intégrer leur expérience avec le soutien de leurs proches, des personnes qu'ils ont rencontrées et qui ont pu les éclairer, des activités permettant de canaliser leur esprit, etc. D'autres, plus rares, y sont parvenus car ils étaient préparés auparavant à vivre cela.

6.2. Limites de la recherche et difficultés

Avant tout, je tiens à préciser que ce mémoire n'est pas destiné à prouver l'existence des ECM comme une réalité, ni à convaincre ceux qui pensent que ce sont des hallucinations. En effet, je ne suis pas scientifique de métier et les débats sur le sujet sont déjà suffisamment nombreux, c'est pourquoi je laisse le soin de mener ces démarches à d'autres. Cette étude se rapporte à mon domaine, le travail social.

La recherche était basée sur les besoins et les associations telles que Noêsis. Comme je n'ai pas obtenu de contact avec les associations d'autres pays que la Suisse, je n'ai pas pu savoir si elles fonctionnent comme le centre Noêsis. De même, je n'ai pas mené une étude qui détermine si les expérienceurs des autres pays ont les mêmes besoins que les Suisses.

En effectuant ce travail de mémoire, je dois avouer que j'ai eu quelques difficultés à ne pas me disperser au départ, c'est-à-dire à bien tenir le fil rouge de l'association et du social, et à ne pas laisser mon esprit s'attarder sur les nombreuses facettes du paranormal et des sciences occultes.

Une autre difficulté a été de trouver suffisamment de temps pour avancer le mémoire rapidement. Effectuer ce travail une fois les cours de formation terminés n'était pas évident car j'ai commencé à travailler tout de suite à 100 %. Je pense qu'effectuer cette recherche lorsque j'avais encore la tête à l'école et des délais bien fixés m'aurait facilité la tâche. De ce fait, le calendrier a été refait à plusieurs reprises et j'ai souvent dû repousser les délais.

7. Conclusion

Après avoir répertorié les besoins des expérienceurs et démontré l'utilité de l'association Noësis, je peux répondre à la question de départ, exposer les enseignements retirés de cette recherche, poser mes réflexions personnelles et mes idées, et conclure en répertoriant les compétences que j'ai mobilisées tout au long de ce travail.

7.1. Réponse à la question de départ

La question de départ était : Quels sont les besoins des expérienceurs après le vécu d'un état de conscience modifié et quels rôles joue l'association Noësis au niveau de l'intégration ?

En résumé, les besoins des expérienceurs sont :

- bénéficier de l'écoute sans jugement
- raconter, partager ce qu'ils ont vécu
- pouvoir relativiser et prendre du recul
- savoir en parler au bon moment
- savoir qu'ils ne sont pas seuls dans ce cas
- être rassuré sur leur état mental
- mettre un nom sur ce qu'ils ont vécu
- avoir le soutien de leurs proches

Dans l'intégration des ECM, Noësis a pour rôles :

- porte-parole et rapporteur au grand public et à la société lors des conférences, des émissions et des différentes publications rédigées par Sylvie Déthiollaz. Ces informations ont pour but de faire intégrer les ECM à la société en apportant des connaissances à ce sujet.
- formateur durant les formations continues qui font connaître à différents milieux, notamment au domaine médical et aux thérapeutes, les ECM et comment réagir le plus adéquatement possible face aux récits des expérienceurs. Ces démarches facilitent également l'intégration.
- confident et libérateur en écoutant les récits et en permettant à l'expérienceur de se confier sans jugement et sans peur d'être pris pour un fou. Le témoin peut être rassuré et gagner de la confiance vis-à-vis de son expérience.
- modérateur et thérapeute s'il est nécessaire de relativiser l'expérience, de calmer les esprits et d'écarter de fausses idées ou de suivre une psychothérapie.
- animateur et créateur de liens en organisant et menant des rencontres de témoins sous forme de groupe de parole.

7.2. Enseignements retirés

Les difficultés causées par les ECM font partie des problématiques liées à la norme de la société, comme le chômage ou l'immigration. La grande différence par rapport aux autres problématiques est que les ECM sont "inexplicables" et nous mettent au dépourvu. Il est très difficile de s'imaginer vivre un ECM. On peut plus facilement s'imaginer vivre les impacts du chômage car cela se passe plus près de nous, ce phénomène est plus concret, visible. Un ECM, mis à part les rêves ou d'autres vécus plus couramment comme la relaxation, ne peut pas être ressenti si on n'en a jamais vécu, ce n'est pas visible et parfois ils sont même définis comme "incroyables". Mais finalement, une chose des plus importantes à retenir est que l'écoute est essentielle. L'écoute permet de soulager beaucoup de souffrances, de libérer beaucoup d'émotions qui peuvent nous détruire de l'intérieur. Qu'importe le vécu, que ce soit un ECM, de la violence ou un sentiment de rejet parce que l'on vient d'un autre pays, si on est écouté sans jugement, c'est là que la "guérison" peut commencer.

En plus de l'écoute, P.M.H. Atwater recommande dans son ouvrage "Retour de l'après-vie"⁹⁸, cinq points pour aider le rescapé. Ceux-ci sont visibles en annexe 9.16. Raymond Moody fait de même dans son ouvrage "La lumière de l'au-delà"⁹⁹ où il cite quelques points importants tirés de sa pratique (voir annexe 9.17).

7.2.1. Pour l'activité professionnelle

Chaque événement vécu peut être utilisé comme outil de développement personnel. Mais pour qu'il le devienne, il faut que celui qui l'a vécu le prenne comme tel et accepte de travailler sur lui. Si l'expérience est perçue comme une réalité immuable et que la personne reste fixée là-dessus, il n'y a pas d'espoir de développement personnel et l'événement ne portera pas ses fruits.

Il se peut donc qu'un expérimenteur ne souhaite pas qu'on l'aide, même s'il en a besoin. Comme pour tous les problèmes psychologiques, maladies ou autre, il ne sert à rien de forcer un individu qui ne veut pas se faire aider. On peut seulement le mener à prendre conscience de ses difficultés.

En tant que travailleurs sociaux, l'empathie et l'écoute sont très importants, surtout si les personnes avec qui nous travaillons ont des problèmes ou des traumatismes. En travaillant auprès de personnes âgées, je peux être confrontée à ce qu'elles souffrent d'angoisses. Parfois, des événements du passé peuvent ressurgir et leur causer beaucoup de souci. Pour beaucoup, la fin de vie leur fait prendre conscience de toutes les choses qu'ils n'ont pas encore réglées. A ce moment-là, je saurai les écouter et peut-être qu'elles pourront se libérer de leur poids.

⁹⁸ ATWATER, P.M.H. Retour de l'après-vie : les répercussions de l'expérience de mort imminente, op. cit., p. 230

⁹⁹ MOODY, R. La lumière de l'au-delà, op. cit., pp. 61-63

En participant au groupe de parole de Noêsis et en effectuant des recherches sur ce sujet, j'ai acquis des connaissances pour mener moi-même un groupe de parole, au sein de mon travail ou en dehors. L'animateur est essentiel au bon fonctionnement d'un groupe de parole. Voici comment H. De Caemel et D. Bass définissent l'animateur de groupe : « *Précisons tout d'abord quelques repères étymologiques : l'"animation" est un dérivé du latin animatio qui est passé de son acception de "colère" à celle de "création de vie". Pour "anime", qui vient du latin anima "souffle de vie", nous aurons les définitions suivantes : exciter, enflammer, vivifier mais aussi s'irriter. Et aussi communiquer son ardeur, son enthousiasme, naître à la vie, donner de l'éclat, donner l'impulsion à... Quant à l'animateur et l'animatrice, ce sont eux qui donnent la vie, les créateurs, rien que cela ! L'animation de groupe, nous la prendrons dans cet exposé sur le versant de son feu et de son ardeur, du groupe de personnes qui s'excitent et s'enflament, prennent vie et éclat, c'est-à-dire y vont de leur désir. Nous interrogeons ce qui dans la parole, dans sa fonction même, va donner souffle et vie au groupe.* »¹⁰⁰

7.3. Pistes d'action

Même s'ils engendrent des symptômes de souffrance comme les autres sujets, les ECM ne sont pas encore répertoriés dans les problèmes de la société actuelle. Leur reconnaissance est une des missions que s'est donnée Noêsis. Il faut trouver des solutions pour faire face à ces symptômes qui permettent de les décrire : peur d'être fou, isolement, difficultés d'intégration, ego surdimensionné, incompréhension, etc., comme le dit Didier Fassin : « *Vocabulaire qui n'est ni celui de l'inégalité sociale ni celui de la maladie mentale, mais qui suggère une lecture des affects, l'exploration d'une intériorité souffrante.* »¹⁰¹ Plus il y aura de personnes oeuvrant pour leur reconnaissance et plus il y a de chance de faire changer les choses, comme les visions ont changé depuis les années 1990 : « *Si nous pouvons admettre que les psychologues ont raison, d'une façon générale, lorsqu'ils disent que les sans-domicile fixe et les jeunes toxicomanes souffrent, nous devons aussi nous souvenir qu'il n'y a pas si longtemps, cette souffrance ne leur était pas reconnue ; et qu'on les considérait plutôt comme des déviants, oisifs pour les premiers, délinquants pour les seconds.* »¹⁰²

Si l'avenir et mes ressources me le permettent, j'ai l'ambition de créer un groupe de parole en Valais ou une association avec un GdP et d'effectuer des recherches et des études de terrain, notamment une étude quantitative recensant le nombre de NDE et ECM en Valais. Je pourrai peut-être mettre en place des projets favorisant l'intégration des ECM et les échanges avec la société. Je pourrais également collaborer avec les professionnels de Noêsis s'ils le souhaitent, notamment en échangeant les données récoltées, en les invitant à mener des conférences ici et à participer à des émissions radio.

¹⁰⁰ DE CAEVEL, H., BASS, D. Au fil de la parole, des groupes pour dire dans le secteur psychosocial, op.cit., p. 149

¹⁰¹ FASSIN, D. Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute, op. cit., p. 31

¹⁰² Ibid, p. 46

7.4. Réflexions personnelles

Pour ma part, je pense que les actions de Noësis sont importantes pour le bien-être de notre société. Si les techniques médicales et de réanimation continuent de se développer, il y aura toujours plus de personnes qui rapporteront des ECM. Celles-ci ont besoin de gens, d'associations et de groupes qui reconnaissent leur problématique et la prennent en compte.

Pour moi, Sylvie Déthiollaz et Claude-Charles Fourrier, à travers les activités qu'ils mènent pour les expérienceurs, sont de vrais travailleurs sociaux, en plus d'être Dr en biologie moléculaire et psychothérapeute.

7.5. Compétences mobilisées

Pour effectuer ce mémoire, j'ai utilisé plusieurs compétences acquises durant ma formation :

Après avoir établi le contexte, j'ai développé des hypothèses sur lesquelles baser ma recherche. J'ai fait des demandes de collaboration avec Noësis. Je me suis renseignée sur la possibilité d'obtenir des entretiens avec les expérienceurs et sur la complexité de ce sujet. Afin de finaliser mon travail de mémoire, je vais offrir un exemplaire à chaque témoin et au centre Noësis.

En effectuant la recherche de terrain, j'ai mené plusieurs entretiens en observant les indications reçues durant les cours de formation et en informant mon interlocuteur du but de mes démarches, des critères de l'entretien et de ses droits (anonymat, droit de ne pas répondre, etc.) J'ai collaboré avec le centre Noësis en respectant leur disponibilité et leurs possibilités et en demandant leur accord pour les citer. La rédaction du mémoire sert à communiquer les résultats de ma recherche et du contexte dans lequel elle s'insère. En le diffusant, je pourrai faire connaître à différents niveaux la problématique et les moyens pour y faire face.

J'ai encouragé plusieurs personnes à témoigner en explicitant le but de ma recherche. Lors des séances de groupe de parole, j'ai profité de m'adresser à des participants pour obtenir les témoignages. J'ai également sollicité l'aide des professionnels de Noësis qui ont parlé de mon mémoire et m'ont indiqué des personnes susceptibles de vouloir témoigner.

J'ai analysé les situations lors des séances de groupe de parole, des différents entretiens et repéré les problématiques existantes avec les ECM. Les dires des témoins m'ont permis d'identifier les difficultés et les souffrances qui se dissimulent derrière leurs expériences. J'ai pu mettre en parallèle les difficultés des témoins et les normes de la société, afin de faire émerger une remise en question de son fonctionnement. Ces éléments et les informations que j'ai recherchées en supplément, ont permis de justifier l'intervention professionnelle de Noësis et de réfléchir à des pistes d'action pour le futur.

Avec les entretiens et les séances de groupe de parole, j'ai initié et développé une relation professionnelle avec les personnes que j'ai rencontrées. Pour ce faire, j'ai explicité mon travail, leur rôle dans cette recherche, j'ai mis de côté mes a priori et fait preuve d'une grande capacité d'écoute pour comprendre au mieux leur ressenti.

Bien que je ne sois pas toujours parvenue à rendre mes travaux aux dates que j'avais fixées avec mon directeur de mémoire, j'ai su planifier des périodes pour avancer ma recherche, en dehors du travail et des activités personnelles. J'étais ponctuelle aux rendez-vous fixés pour les entretiens et les rencontres avec mon directeur de mémoire. Lorsque j'avais des doutes, je me suis adressée à lui pour obtenir des conseils et des informations.

Avec l'aide de mon directeur de mémoire, j'ai pu prendre de la distance face à mes convictions et mes jugements. J'ai également su me contenir pour rester bien ancrée dans le social sans partir vers le paranormal. Je me suis bien préparée lors des voyages pour les entretiens dans d'autres cantons et j'ai su gérer la charge de travail pour éviter un burn-out.

J'ai effectué ce mémoire en faisant appel à différents apports de ma formation (module sur le mémoire de fin d'étude, entretiens, travail en réseau, dynamique de groupe, informatique, etc.). En imaginant les pistes d'action, je réfléchis aux possibilités d'orienter ma formation vers un nouveau thème de la recherche sociale.

8. Bibliographie

8.1. Ouvrages

NDE et ECM

ATWATER, P.M.H. *Retour de l'après-vie : les répercussions de l'expérience de mort imminente*. Monaco : Rocher, 1992, 255 p.

BENHEDI, L., MORISSON, J. *Les NDE : Expériences de mort imminente*. Paris : Dervy, 2008. 165 p.

JOURDAN J.-P. *Deadline : Dernière limite*. Paris : Les 3 Orangers, 2006. 636 p.

KUBLER-ROSS, E. *La mort est un nouveau soleil*. Monaco : Rocher, 1988. 156 p.

KASON, Y. *L'autre rive : Guide pratique destiné aux personnes ayant vécu des expériences de mort imminente*. Boucherville (Québec) : Mortagne, 1996, 486 p.

MERCIER E.-S. [et al]. *La mort transfigurée, recherches sur les expériences vécues aux approches de la mort (NDE)*. Paris : L'Age du Verseau, 1992. 525 p.

MERCIER, E.-S., VIVIAN, M. *Le voyage interdit : vivre son expérience de mort imminente (NDE)*. Paris : Belfond, 1995. 266 p.

MOODY, R. *La vie après la vie*. Paris : R. Laffont, 1977. 205 p.

MOODY, R. *Lumières nouvelles sur la vie après la vie*. Paris : R. Laffont, 1978. 156 p.

MOODY, R. *La lumière de l'au-delà*. R. Laffont, 1988, 200 p.

RENARD, H. *L'après-vie : croyances et recherches sur la vie après la mort*. Paris : P. Lebaud, 1986. 250 p.

RING, K. *En route vers Oméga – à la recherche du sens de l'expérience de mort imminente*. R. Laffont, 1991. 346 p.

RITCHIE, G. *Retour de l'au-delà*. Paris : R. Laffont, 1986. 172 p.

S17 Production. *L'Expérience de Mort Imminente : Premières rencontres internationales, Actes du Colloque Martigues*. Berre l'étang : S17, 2006. 195 p.

VAN EERSEL, P. *La source noire : révélations aux portes de la mort*. Paris : Grasset, 1986. 445 p.

VON JANKOVICH, S. *La mort, ma plus belle expérience*. Lausanne : Signal, 1988. 163 p.

Sociologie, écoute et groupe de paroles

BELLET, M. *L'écoute*. 2^{ème} éd. Paris : Desclée de Brouwer, 1992. 201 p.

DE CAEVEL, H., BASS, D. *Au fil de la parole, des groupes pour dire dans le secteur psychosocial*. Ramonville Saint-Agne : Erès, 2005. 299 p.

FASSIN, D. *Des maux indicibles : sociologie des lieux d'écoute*. Paris : La découverte, 2004. 198 p.

FONDATION DE FRANCE. *Création d'un groupe de parole pour le soutien des soignants et des bénévoles : qu'est-ce qu'un groupe de parole? préalables et fonctionnement*. Paris : Fondation de France, 1994. 14 p.

MAZET, M. *Des mots pour vivre : accompagner par l'écoute*. Paris : Desclée de Brouwer, 2000. 164 p.

VITRY, M. *L'écoute des blessures invisibles : comment la prévention du handicap psychique permet de se réapproprier son histoire et de s'inscrire dans la vie sociale*. Paris : L'Harmattan, 2003. 320 p.

Sciences sociales

QUIVY, R., VAN CAMPENHOUDT, L. *Manuel de recherche en sciences sociales*. 3^{ème} éd. Paris : Dunod, 2006. 256 p.

8.2. Enregistrements DVD

Aux frontières de la mort Near Death Experience. GILLIAND, D. (réal.) Genève : PCT – TSR, 2002. [DVD] (52 min.)

Continuité de la conscience dans les expériences de mort imminente : conférence enregistrée lors des Premières Rencontres Internationales sur l'Expérience de Mort Imminente. BARKALLAH, S. (réal.) Berre l'Etang : S17 PRODUCTION, 2006. [DVD] (83 min.)

L'expérience de mort imminente. S17 PRODUCTION. (réal.) Berre L'Etang : S17 PRODUCTION, 2008. [DVD] (100 min.)

L'Expérience de Mort Imminente : Les premières rencontres internationales, Congrès de Martigues du 17 juin 2006. BARKALLAH, S. (réal.) Berre l'Etang : S17 PRODUCTION, 2006. [DVD] (100 min.)

8.3. Documents électroniques

Sites web

BARKALLAH, S. *Production audiovisuelle, Production événementielle* [En ligne]. Adresse URL :

http://www.s17production.com/component/option,com_frontpage/Itemid,1/lang,fr/
(Page consultée le 21 novembre 2007)

CEEMI. *Centre d'étude des expériences de mort imminente* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.europsy.org/ceemi/> (Page consultée le 17 juillet 2007)

DETHIOLLAZ, S. *Noësis : Centre d'Etudes et de Recherches Noétiques* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.noesis.ch/> (Page consultée le 9 janvier 2006)

ELSAESSER VALARINO, E. *Bienvenue sur mon site internet* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.elsaesser-valarino.com/fr/index.html> (Page consultée le 10 mars 2007)

IANDS. *The International Association for Near-Death Studies, Inc. Building Global Understanding of Near-Death Experiences* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.iands.org/> (Page consultée le 17 février 2007)

Institut métapsychique international. *Institut Métapsychique Internationale* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.metapsychique.org> (Page consultée le 13 février 2007)

MORSE, M. *Into the light* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.melvinmorse.com/light.htm> (Page consultée le 26 décembre 2007)

NDERF. *Near Death Experience Research Foundation / Fondation de Recherche sur les Expériences de Mort Imminente* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.nderf.org/French/index.htm> (Page consultée le 17 juillet 2007)

Notre Expérience. *Expérienceurs NDE et ECM : Forum de partage et d'entraide* [En ligne]. Adresse URL : <http://notreexperience.actifforum.com/> (Page consultée le 21 novembre 2007)

Outre-vie.com. *Les Chroniques de l'Au-Delà : Le forum du site Outre-vie.com ou les Chroniques de l'Au-Delà* [En ligne]. Adresse URL : <http://outre-vie.forumactif.com/forum.htm> (Page consultée le 21 novembre 2007)

Paranormal-info. *Bienvenue sur le site paranormal-info.com* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.paranormal-info.com> (Page consultée le 13 février 2007)

Paranormal-info. *Forum paranormal [paranormal-info.com]* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.paranormal-info.com/forum/index.php> (Page consultée le 21 novembre 2007)

SUD RADIO. SUD RADIO *Show et Info* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.sudradio.fr/> (Page consultée le 20 mars 2008)

Pages web

DETHIOLLAZ, S. « Formation continue sur les ECM de Noësis ». In Déthiollaz, S. *Noësis : Centre d'Etudes et de Recherches Noétiques* [En ligne]. Adresse URL : http://www.noesis.ch/agenda/formation_continue_sur_les_emc/ (Page consultée le 30 septembre 2008)

DETHIOLLAZ, S. « Les NDE, un autre regard sur la mort ». In Déthiollaz, S. *Noësis : Centre d'Etudes et de Recherches Noétiques* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.noesis.ch/ecm/nde/newsletter> (Page consultée le 9 janvier 2006)

Ecole Biodynamique. « Présentation générale de la Psychologie Biodynamique ». In Ecole Biodynamique. *L'Association Professionnelle de Psychologie Biodynamique* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.appb.org/prespb2.htm> (Page consultée le 18 octobre 2008)

ELSAESSER-VALARINO, E. « FAQ ». In Evelyn Elsaesser-Valarino. *Bienvenue sur mon site internet* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.elsaesser-valarino.com/-FAQ,19-.html#statistics> (Page consultée le 10 mars 2007)

IANDS. « History and Founders ». In IANDS. *The International Association for Near-Death Studies, Inc. Building Global Understanding of Near-Death Experiences* [En ligne] Adresse URL : http://www.iands.org/about_iands/iands/history.html (Page consultée le 17 février 2007)

"JC". « L'expérience mystique examinée au scanner ». In blogparanormal. *Blog du paranormal et de l'insolite* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.blogparanormal.com/consciencereves/lexperience-mystique-examinee-au-scanner/> (Page consultée le 21 octobre 2008)

Notre Expérience. « Témoignage d'André ». In Notre Expérience. *Expérienceurs NDE et ECM : Forum de partage et d'entraide* [En ligne]. Adresse URL : http://www.notre-experience.net/article.php3?id_article=37 (Page consultée le 18 octobre 2008)

Notre Expérience. « Témoignage de Pumba ». In Notre Expérience. *Expérienceurs NDE et ECM : Forum de partage et d'entraide* [En ligne]. Adresse URL : http://www.notre-experience.net/article.php3?id_article=94 (Page consultée le 18 octobre 2008)

Paranormal-info. « Une autre NDE négative. Le témoignage de Sonia ». In Paranormal-info. *Bienvenue sur le site paranormal-info.com* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.paranormal-info.com/Une-autre-NDE-negative.html> (Page consultée le 13 février 2007)

PSI LAND. « Fondation Marcel et Monique Odier de Psycho-Physique ». In PSI LAND [En ligne]. Adresse URL : <http://psiland.free.fr/savoirplus/associations/fmmopp.html> (Page consultée le 4 août 2008)

PSI LAND. « Historique/Podcasts des "Aventuriers de l'étrange" animée par Louis Benhedi ». In PSI LAND [En ligne]. Adresse URL : http://psiland.free.fr/sud_radio/index.html (Page consultée le 4 août 2008)

SAHAJAYOGA Switzerland. « Le système subtil – La kundalini ». In SAHAJAYOGA Switzerland. *Sahaja yoga méditation* [En ligne]. Adresse URL : http://www.sahajayoga.ch/french/f_kundalin.html (Page consultée le 19 octobre 2008)

SUZANNE, B. « Le mythe d'Er le Pamphylien ». In Bernard SUZANNE. *Platon et ses dialogues* [En ligne]. Adresse URL : http://plato-dialogues.org/fr/tetra_4/republic/er.htm (Page consultée le 19 octobre 2008)

Swissinfo.ch. « Sortir de son corps sans vraiment le quitter ». In swissinfo.ch. *L'actualité suisse dans le monde* [En ligne]. Adresse URL : <http://www.swissinfo.ch/fre/archive.html?siteSect=883&sid=8135768&ty=st> (Page consultée le 21 octobre 2008)

8.4. Conférences

DETHIOLLAZ, S. « *La conscience dans tous ses états : des expériences de mort imminente (EMI / NDE) aux sorties hors du corps (OBE)* », Lausanne, 22 mars 2007

ELSAESSER VALARINO, E. « *Expériences de mort imminente* », Lausanne, 13 mars 2007

9. Annexes

- 9.1 Définitions des expériences liées aux ECM
- 9.2 Extrait de la conférence « La conscience dans tous ses états : des expériences de mort imminente (EMI / NDE) aux sorties hors du corps (OBE) »
- 9.3 Témoignages de NDE
- 9.4 Tableau des différentes composantes d'une NDE
- 9.5 Echelle d'évaluation clinique de Greyson
- 9.6 Etude anglaise du Dr Sam Parnia
- 9.7 Non-voyants, malvoyants et voyants, tous égaux devant une NDE
- 9.8 Témoignage de NDE avec sortie hors-du-corps
- 9.9 Informations complémentaires sur l'opération de Pam Reynolds
- 9.10 Témoignage de Pam Reynolds
- 9.11 Distinction entre la transformation spirituelle et l'urgence spirituelle
- 9.12 Distinction entre urgence spirituelle et psychose
- 9.13 Principaux critères diagnostiques des épisodes maniaques
- 9.14 Formulaire destiné aux témoins
- 9.15 Questionnaire destiné aux témoins
- 9.16 Cinq points à suivre pour aider le témoin par P.M.H Atwater
- 9.17 Quelques points importants pour aider le rescapé par R. Moody

9.1. Définitions des expériences liées aux ECM

(Source : KASON, Y. L'autre rive, de Mortagne, 1996, p. 134)

1. Intuition abstraite : Savoir automatiquement la réponse à un problème sans avoir à passer par les étapes logiques de la pensée et de l'apprentissage.
2. Voyage astral : Episodes au cours desquels l'esprit (parfois appelé le corps astral ou la personnalité spirituelle) semble quitter le corps physique et se rendre à un autre endroit, à une autre époque ou dans une autre dimension.
3. Ecriture automatique : Ecrire ou effectuer tout autre activité artistique sans qu'intervienne la pensée consciente ; souvent, on estime qu'un « esprit guide » établit d'une manière ou d'une autre une connexion avec la main ou le bras de la personne et l'utilise pour écrire des messages, peindre, dessiner ou jouer d'un instrument de musique.
4. Clairaudience : Percevoir mentalement ou entendre vraiment des sons ou des voix qui sont au-delà de la portée normale de l'oreille humaine.
5. Clairsensibilité : La faculté de sentir et de connaître les véritables sentiments d'une autre personne et la faculté de localiser la douleur chez une autre personne en ressentant ces choses dans son propre corps.
6. Clairvoyance : 1) La capacité de voir les auras, les champs d'énergie subtils ou les chakras ; 2) La capacité de voir des couleurs, des motifs ou des symboles significatifs qui ne sont pas normalement visibles ; 3) La capacité de voir des objets ou des événements cachés ou qui se situent au-delà de la portée naturelle de la vue (parfois appelée « vision à distance »).
7. Guérison psychique ou spirituelle : La capacité de guérir les autres par le toucher (ou « imposition des mains ») ; l'expérience corollaire qui consiste à être guéri par le toucher d'une autre personne ou à obtenir la guérison par la prière ou la concentration de la pensée.
8. Expérience hors du corps : Episodes durant lesquels l'esprit semble quitter le corps physique mais reste à portée de vue ou dans les environs.
9. Rappel de vies antérieures : La capacité de connaître, de voir ou de sentir clairement ce qui semble être des incarnations antérieures.
10. Précognition : La capacité de voir, de connaître ou de ressentir émotionnellement le futur ; ceci inclut les prémonitions, les rêves prophétiques et les visions prémonitoires.
11. Psychométrie : La capacité de recevoir intuitivement de l'information au sujet d'une personne ou d'un objet en touchant de ses mains soit la personne, soit l'objet.
12. Communication avec des esprits guides : La capacité de communiquer avec ce qui semble être un ange gardien ou un guide, ou encore un esprit qui nous aide, en le voyant, en l'entendant en sentant son odeur, en ayant la sensation de sa présence ou en sachant qu'il est là.
13. Télékinésie : La capacité de déplacer des objets par la force de la pensée ou du mental.
14. Télépyrokinésie : La capacité d'allumer un feu par la force de la pensée ou du mental (aussi appelé pyrokinésie).
15. Télépathie : La capacité de recevoir des pensées ou des images mentales ou de les échanger avec une autre personne.
16. Transe de « channeling » : Un phénomène par lequel l'esprit ou la personnalité du sujet semble s'écarter tandis qu'une autre personnalité ou un autre esprit utilise le corps physique du sujet pour communiquer, écrire ou dessiner.

9.2. Extrait de la conférence « La conscience dans tous ses états : des expériences de mort imminente aux sorties hors du corps »

L'OBE est un ECM avec la sensation d'être hors du corps et spectateur. Certains ont une liberté de mouvement à leur guise, par leur volonté ou par la pensée. D'autres n'ont aucun contrôle et vont dans des endroits inconnus.

Les OBE ne sont pas rares ni récentes. Environ une personne sur dix en vit au moins une dans sa vie. Environ les $\frac{3}{4}$ des cultures non-occidentales ont développé leurs propres techniques.

Les circonstances dans lesquelles peuvent se produire ces sorties de corps sont notamment :

- Les techniques comme le yoga, la méditation, la relaxation, etc.
- L'auto-hypnose
- L'hyperventilation
- La transe
- La prise de produits
- La maladie
- Une forte douleur
- L'anesthésie
- Le traumatisme psychologique (viol, etc.)
- Spontanément
- Souvent durant un moment de grand calme contrairement à la NDE qui intervient lors d'une agitation

C'est une expérience complètement polymorphe. Certains ont un autre corps, d'autres pas. Certains voient leur corps ou sentent la sortie du corps et d'autres pas.

9.3. *Témoignages de NDE*

(Source : Témoignages provenant du site internet de Noësis (www.noesis.ch) 1^{er} témoignage : <http://www.noesis.ch/temoignage/nde/>, 2^e témoignage : http://pagesperso-orange.fr/iands-france.org/ACCOUNTS/acc_nde00.html)

J'ai été fauché par une voiture à 50 km/h. Je ne ressentis aucun choc, mais comme une électrocution, puis le noir. Deux secondes plus tard j'étais propulsé au centre d'une sorte de tunnel pendant quelques secondes, puis tout à coup je stoppais net, j'étais à quelques centaines de mètres du choc, de l'accident, au dessus de la Seine, je flottais ; la sensation était très étrange, comme si j'avais du mal à respirer, mais je cherchais mon souffle alors que je n'en avais plus besoin. Je mis un moment à me stabiliser, je sentais une énergie très étrange comme si l'air vibrait et était plus dense et cette énergie je compris que c'était la vie, c'était comme s'il y avait des courants de chaleurs qui circulaient dans tous les sens, plus de pesanteur, ni chaud, ni froid. Un certain bien être m'envahit.

- "Qu'est-ce que je fais là !" J'allais au boulot. "Mais qu'est-ce que je fais là ?"

Puis je retraçais les événements : je sortais du café, j'attendais au passage clouté, et un phare de voiture à quelques 40cm de moi, puis le noir. Comme un mélange de panique, de tristesse, de peur intense : mais il m'a tué ! Oh mon dieu je suis mort ! J'ai pensé de suite essayer de rentrer, retrouver mon corps, je tentais alors de voir où j'étais et je reconnus de suite les quais de la Seine, mais tout le monde était comme au ralenti, les voitures, les passants circulaient très lentement et se figeaient par moment et tous ces passants et ces voitures étaient entourés comme d'un halo ou une lumière irradiante de couleur dorée jaune orange clair, je n'en croyais pas mes yeux, mais je n'avais plus d'yeux et une sorte de sifflement ambiant, très régulier, plutôt comme un vrombissement permanent assez aigu. La peur et la panique s'accroissaient de plus en plus. Puis voulant voir de plus près, me penchant en avant - enfin, je ne sais pas vraiment ce que j'étais, mais quelque part j'avais un centre de gravité - me penchant en avant, je fus à nouveau propulsé dans le tunnel. Surpris par ce nouveau choc, je me redresse et tout à coup je m'arrête net, à disons 100m d'où j'étais. Stupéfiant me dis-je. Rassemblant tout le courage qui me restait, je tentais à nouveau, me penchant en avant, puis à nouveau cette accélération fulgurante. Je distinguais que l'effet tunnel était en fait dû à mon propre déplacement super rapide. Je tentais 4 autres fois, jusqu'à ce que je maîtrise à chaque fois cette accélération. Cet état me plaisait de plus en plus, d'autant que toutes les contraintes du corps n'existaient plus.

Mais je découvrirai plus tard que les contraintes physiques de l'espace et du temps non plus. Je n'en croyais pas mes "yeux", toute ma vie avait été tellement rattachée à ces contraintes et mon manque total de foi en l'existence de l'âme et encore moins en un Être supérieur... J'allais me prendre une grosse claque...!

L'euphorie de cette trouvaille passée, je me redisais sans cesse "M... je suis vraiment mort, m... je suis vraiment mort, m... je suis vraiment mort", tout en regardant autour de moi et essayant de capter un signe qui trahirait un simple rêve. "Peut être que je me réveillerai dans mon lit, m... je suis vraiment mort". "Bon ben c'est fini" me dis-je, n'en revenant pas que je continuais à être moi-même, mais encore plus étonné que nous n'étions pas que biologie, persuadé que l'énergie que nous produisions venait de notre existence même dans cet univers et que malheureusement cette énergie disparaissait après la mort, malgré ma curiosité naturelle pour toutes les religions.

Je commençais à penser à ma famille ; à tous, "un par un" je repensais à tout ce qui faisait leurs caractères et ce que je ressentais, ce sentiment de proximité, était bien plus intense qu'avant, mais je sentais que malgré moi je m'éloignais. Puis maman, elle va penser "quel malheur, il part au boulot le matin, et à 14h il meurt", la douleur qu'elle allait ressentir me plongeait dans une peine et un désespoir que je ne connaissais pas, un tel sentiment d'impuissance.

Je voulus aller la prévenir que je n'éprouvais aucune souffrance et que je me sentais en fin de compte méga bien. Même si j'étais terrifié. Mais dans mon ignorance des possibilités qui s'offraient en cet état, la distance en accélération me paraissait énorme à parcourir, d'autant qu'avec cette accélération je ne contrôlais rien, je subissais juste, comme si j'étais aspiré, pourtant, c'était juste 40 km vers le sud.

Puis me disant, avec une certaine couardise, que je n'étais pas le premier mort et qu'elle comprendrait, que c'est la vie, puis surtout avec l'égoïsme qui me caractérisait, j'avais un autre projet. Maintenant que je pouvais accélérer, je voulais savoir à quel vitesse et puis vers le haut, cela me semblait plus facile que vers toute ses lueurs d'en bas. Puis j'avais trop envie de voir la terre depuis l'espace, je me disais que je n'aurais plus besoin de manger ni dormir, plus de froid de chaud et avec l'accélération j'imaginai pouvoir voyager dans la galaxie sans limite de temps ni de distance. Ma décision était prise, tel le Surfeur d'argent, "Je pars", je pense profondément en moi "Adieu maman, adieu humanité qui m'avait tant déçu et adieu à moi qui n'ai pas eu le courage de m'opposer à ces inégalités chroniques entre les humains face à la douleur et la souffrance. J'en ai honte aujourd'hui, mais avec un certain dégoût, je me tourne vers le haut et je me penche en avant et l'accélération commence mais cette fois j'essaye de la contrôler et j'arrive à accélérer plus progressivement. C'était incroyable, je n'arrêtais pas de me dire, "Mais je rêve", "Mais je rêve", "Mais je rêve". Je me voyais déjà parcourir le cosmos, quand une force infiniment puissante et ferme m'attrape par en dessous, mais sans me faire de mal, et me tire vers le bas. Je me retrouve "face à face" avec un visage très diffus, en plein ciel, je voyais juste le visage. Il me dit avec un humour et une gentillesse inouïs, alors que je me sentais si triste et résigné, ce qui me fit ressentir une hilarité, une joie sans nom:

- Salut ! Qu'est-ce que tu trimbales derrière ?

Se référant à une petite excroissance que j'avais derrière la tête à l'endroit où serait un sac que l'on porterait sur les épaules, n'ayant pas ressenti cette excroissance

avant, en me tournant, je sentis que j'avais accès, c'était comme des sauvegardes de souvenirs sur toute ma vie, comme des icônes. Il suffisait d'en regarder un pour visionner le souvenir sous forme de petits films, mais en le touchant je pouvais entrer dedans aussi, et je ressentais l'émotion du souvenir. Je me dis "v'la autre chose" cachant ma surprise, je ne sais pourquoi.

- Quelques souvenirs. Lui dis-je.
- Tu n'en as plus besoin !
- Mais ces souvenirs, c'est juste ce que je veux garder !
- Pourquoi ?
- Pour me rappeler, d'où je viens. Je veux explorer l'univers ! he!

Puis il regarda tout mon sac, tout ce que j'avais emporté comme souvenirs ou plutôt nous regardâmes ensemble. J'éprouvais une certaine gêne, mais il me rassurait en permanence. Je sentais qu'il n'attachait aucune véritable importance à ce qu'il voyait, il regardait juste ce qu'il y avait et il ne portait aucun jugement sur quoi que ce soit.

Je n'ai toujours pas compris pourquoi il ne fallait rien emporter, mais sinon je suppose que je ne pourrais plus en témoigner aujourd'hui, mais plus je parlais avec ce visage plus mes souvenirs me semblaient puérils et sans réel intérêt. Je n'avais pas idée de la grandeur.

- Comment fait-on pour voyager dans d'autres mondes ?
- Il suffit de le vouloir vraiment, c'est très facile.
- Il y a d'autres planètes habitées ?
- Oui, beaucoup.

Je sentais en lui une connaissance dépassant de loin tout ce que je pouvais concevoir et je sentais qu'il était près à tout me livrer. Soudain, comme dans une sorte de clarté inouïe dans mes pensées à ce moment, il me semblait que je « COMPRENAIS », mais rien de tangible ne m'est resté aujourd'hui, juste quelques impressions diffuses d'images de l'espace et de galaxies. Juste au moment où j'allais lui dire que je comptais partir et que j'avais un long voyage qui m'attendait, que j'étais très heureux de l'avoir rencontré - par respect envers sa gentillesse, je ne voulais pas lui demander qui il était - je sentis qu'il avait capté ce que j'allais dire avant que je le dise. Puis, soudain, une lumière en forme d'iris de chat, blanc et lumineux avec des bords assez fins comme du magma en fusion rouge orangé s'ouvrit en plein milieu du ciel et je me retrouve propulsé violemment à l'intérieur ou plutôt juste à l'entrée.

Après un certain temps, où j'ai eu l'impression d'avoir perdu le cours des choses, comme un blanc, je relevais "la tête" me retrouvant instantanément prosterné au sol, comme si on me maintenait dans cette position de prosterné au sol avec force, impossible de me redresser malgré plusieurs essais (j'ai toujours été un peu rebelle). On aurait dit une très forte force de gravité ou un poids intangible énorme qui m'écrasait au sol. Puis soudain, cette pression s'arrêta net.

Je me sentais complètement halluciné ; je revenais de déjeuner, j'avais rien demandé, en plus je sentais ma raison me quitter et je commençais à flipper franchement. Je voulais que tout ce "délire" s'arrête, me sentant au bord des larmes, mais impossible de pleurer. Je regarde cette fois, discrètement, autour tout était d'une clarté très lumineuse, il faisait très doux, il y avait comme de grands cubes blancs de différentes tailles dont je distinguais que les arrêtes. Mais je voyais pas grand chose, car j'étais au ras du sol et dans cet état de crise, je sentais que je pouvais perdre pied à tout moment, et je vis juste devant un ÊTRE très grand, tout en lumière, d'une blancheur éclatante, avec des rayons de lumières beaucoup plus longs qui jaillissaient de lui, de toutes parts. La douceur de cet endroit est intense, tout à coup, je fus submergé par une sensation, que je ne peux décrire, que comme de l'amour, le plus fort et le plus pur, une sensation qui ressemble ici bas à ce qu'on ressent quand on est très amoureux, cette sorte de vibration qui nous fait palpiter de tout notre être, quand on se voit enfin, ou quand on sait que l'on va voir son "âme sœur". Je souhaite que tout le monde ressente cet amour au moins une fois dans sa vie.

En tout cas cette sensation-émotion était multipliée par 100, c'était un orgasme émotionnel indescriptible. Là, j'ai vraiment cru mourir, mais de plaisir. C'était à la limite du supportable, ça m'a totalement submergé, pourtant j'ai senti qu'il s'agissait d'une infime partie de ce dont il était capable, et qu'il faisait très attention, mais pour moi ça dépassait tout ce que je pouvais concevoir.

Je compris que c'était ce que, "lui", ressentait, que je sentais et non pas une émotion à moi et cet amour si intense était celui qu'il portait à toute l'humanité et non pas à moi. Qu'un être aussi puissant puisse nous aimer, à ce point, nous, des êtres aussi primitifs, me sidérait, surtout un athée comme moi, qui croyait que ce qu'il voyait, et qui croyait que les religions étaient juste le témoignage ancestral d'une quête de l'homme pour expliquer son incompréhensible existence.

Il m'expliqua sans mot, mais avec voix, c'était très bizarre et sa voix était d'une douceur immense, mais étrangement, une force incommensurable s'en dégageait. Je sentais une puissance en lui hors limites, mais surtout sa volonté je sentais qu'elle était vraiment très puissante en moi, le poids de chaque mot qu'il disait était comme implacable, il dégageait une puissance inouïe.

Il dit que ce n'était pas grave du tout, que c'est nos intentions qui comptent le plus à leurs yeux. C'est la question qu'ils posent systématiquement. Quelle était ton intention ?

Croyez-moi sur parole, quelque soit votre religion, ils voient tout. Mais surtout ils sont beaucoup plus indulgents que certaines Sociétés et Obédiences, pourtant bien terrestres, quant à la faiblesse de notre état charnel ici-bas. Une chose que j'ai ressentie fortement aussi c'est qu'ils n'apprécient pas du tout le suicide, sans avoir de très sérieuses raisons de le faire. Leur sens de l'empathie est infini.

Ensuite, j'ai pas tout compris encore aujourd'hui, tout à coup je n'étais plus cette vapeur lumineuse, mais moi, dans mon corps, mais 20 ans plus tôt et avec moi,

un homme, en tunique blanche, je me serais cru dans un film hollywoodien, et on était à un endroit où quand j'étais plus jeune j'avais eu peur un soir que je rentrais seul en traversant un grand parc la nuit, et il dit :

- Qu'est ce qu'on fait là ?

Il me demandait ça à moi, alors que je n'avais rien fait, mais je compris qu'en fait, ce qu'il voulait dire c'était pourquoi cette scène était si présente en moi. Je ne savais pas pourquoi moi-même.

- Là dans le noir, il y a quelque chose, j'ai peur.

Et je ressentais la même peur qu'alors, même si plutôt, je me sentais avoir eu peur, car aujourd'hui et depuis longtemps je n'ai plus peur du noir, mais cet ami partit voir dans le noir, et revint, tout fringant, levant les pieds dans les hautes herbes, ce qui n'était pas commode avec sa tunique, je retins difficilement mon envie de rire.

- Il n'y a rien là-bas ! dit-il d'un air déçu.

Je me sentis tellement bête sur le coup, n'osant pas lui dire que je le savais, mais il était si gentil. Il m'embarqua dans une visite complète de ma vie à une vitesse telle que j'avais à peine le temps de voir et de ressentir les passages les plus marquants, c'était incroyable, c'est comme s'il était connecté en réseau avec moi. Toujours avec une vitesse étonnante, rien à voir avec un rêve où la vitesse des images est tellement lente en comparaison. C'est comme passer de 20Mhz à 20Ghz (pour les connaisseurs d'ordi), je n'arrivais pas à suivre la vitesse des déplacements. Après m'être fait balloter dans tous les sens, tout s'arrêta net.

Je relève la tête. Je distinguais que j'étais au centre sur une sorte de plateau ovale avec des bords arrondis blancs. Tout était blanc. Je sentais qu'il y avait beaucoup d'autres choses autour, des présences très joyeuses et rieuses et gentiment moqueuses. Je ressentis que mon cœur avait envie de les toucher. C'est comme si une petite voix me disait que je connaissais tout ça, mais on ne me permettait pas de les voir.

Je suis à nouveau devant cet Être lumineux que j'appelle aujourd'hui Mon Seigneur, car Mon Seigneur, Il est. A ce moment-là, je sentis qu'il se détachait de moi comme s'il parlait à quelqu'un d'autre, mais il restait immobile devant moi, il était comme un soleil de rayonnement égal et de même couleur. Je pouvais très difficilement distinguer une très vague forme "humanoïde", mais dès que j'essayai de voir plus, pour distinguer ses formes derrière ce rayonnement, il m'apparut si plein d'amour que je fus obligé de renoncer tellement cet amour m'a ébloui, pas les yeux, mais l'esprit. C'est comme s'il fallait avoir un amour égal pour pouvoir supporter le sien et voir plus loin. J'étais loin d'être à la hauteur, c'est comme si j'étais obligé de m'incliner et de renoncer à mon envie de comprendre tellement son amour était désarmant et me plongeait dans un état d'émerveillement. Je n'avais pas d'autre choix que de le regarder et ne pas chercher plus loin. Tout était si blanc. Nous restâmes face à face 2 ou 3 minutes. Je ne sentais plus rien de lui, ça me parut long

car je ne savais pas ce qu'il attendait de moi et à ce moment là je sentis du froid m'envahir comme si je ne baignais plus dans sa lumière bienfaitrice. Un horrible sentiment de solitude aussi, et je compris alors que je retrouvais mon état "normal" et qu'aussi loin que je pouvais me souvenir j'avais toujours eu froid et j'avais toujours été seul sans le savoir.

Mais, comme il ne me "tenait" plus, je retrouvais peu à peu mes esprit, me rappelant tout, l'accident, les voyages, ma première rencontre avec lui, comme il m'a attrapé quand je voulais partir voir l'espace et - comme apparemment sa conversation semblait se prolonger - j'étais maintenant "bien réveillé", enfin, malgré toutes ses images qui tourbillonnaient encore. Me sentant tout seul, à ce moment-là, j'essayais de dire quelque chose, mais je ne savais pas comment parler, en tout cas j'avais l'impression qu'aucun son ne sortait. Puis j'ai repensé à l'accélération. En fait, il suffisait juste de le vouloir et au prix d'un effort intense pour sortir un son, la seule chose que je trouvais à dire c'est :

- Qui es-tu ? Comment fais-tu ça ?

Tout à coup, sans aucun mouvement, je ressentis à nouveau sa chaleur, le bien-être qu'il me dispensait était grand, j'en étais déjà accro, j'étais bien à nouveau, je ne voulais plus qu'il me lâche. Mais je ressentis alors une contrariété assez forte en lui, mais, incapable de lire en lui, je ne saurais jamais pourquoi. Mais j'ai eu l'impression que ce n'était pas les questions que j'avais posées, mais autre chose. Mais en tout cas la manière dont j'avais parlé dans ce monde de douceur ça à du s'entendre comme un cri tonitruant, car j'ai vraiment forcé pour sortir ces quelques mots, mais j'ai compris maintenant que leur mode de communication est autre, mais j'arrive pas à comprendre comment Ils faisaient.

Sans rien dire, d'un geste, de ce qu'on aurait dit sa main lumineuse, j'étais à nouveau dans un tunnel d'accélération et 1 seconde après je rentrais dans mon corps avec la même violence que j'en étais sorti. Je repris connaissance instantanément, j'étais allongé au milieu de la rue, incapable de bouger, la voiture était sur le trottoir encastré sur un poteau. La chose la plus étonnante c'est que le chauffeur serait tout de suite sorti de sa voiture pour voir si j'étais encore vivant, mais quand j'ai ouvert les yeux il n'était pas encore sorti de la voiture, en fait, cette aventure, ce rêve, je ne sais toujours pas, avait duré moins de 5 secondes c'est le temps que le chauffeur a mis pour sortir de sa voiture.

Trois mois de convalescence plus tard, ma vie intérieure est radicalement changée et ma foi en l'humanité aussi, mais depuis j'ai toujours un peu froid et je me sens souvent un peu seul, même en groupe car je n'ai jamais raconté cette histoire à personne.

Je n'avais jamais entendu parler de ces expériences ou peut-être une fois, dans le "Cosby Show", dans un épisode il y avait Bill Cosby assis sur son sofa qui disait être dans un tunnel et la petite lui disait de ne pas aller vers la lumière (rire), ça me semblait débile.

Je pensais que j'étais le seul à avoir fait ce que je considérais comme un délire ou un rêve hyper ultra réaliste ou une expérience très privilégiée, c'est pour ça je pense que j'ai gardé ça pour moi.

Quand j'ai entamé mes recherches sur le net, j'ai explosé en sanglots en comprenant qu'il y avait plein de témoignages identiques, mais je pense qu'il faut quand même une bonne résistance psychique pour vivre avec dans cette société. Mais pas de pouvoir psychique, ni médiumnique, juste quelques ombres, j'ai rendez-vous chez l'ophtalmo.

Peut-être un message d'espoir sur la nécessité de prier fort, si nous avons besoin d'aide, quand je repense à Mon Seigneur je ressens comme une douce chaleur envahir mon corps de l'intérieur, chose que je n'avais jamais ressenti avant.

Nous aimer les uns les autres, c'est sûr, même si c'est impossible et moi le premier, que nous nous aimions autant que Eux nous aiment.

Anonyme (juin 2005)

Le 6 mai 2003, j'ai eu un accident grave de voiture, j'étais seule au volant de ma voiture quand tout est arrivé. Je circulais sur une route nationale entre Brive et Souillac, je rentrais à mon domicile après avoir passé un entretien pour un emploi de formatrice à la Chambre de Commerce de Brive (France).

J'étais plutôt contente et bien dans ma peau car l'entretien était favorable pour des vacances (des missions ponctuelles où l'on anime des sessions de formation). Il devait être 12H30 et j'ai pensé à téléphoner à mon ami pour le prévenir de mon arrivée imminente mais je ne l'ai pas fait car j'ai songé que cela était dangereux de chercher mon téléphone portable et de téléphoner en voiture. De toute façon, je n'étais plus très loin, peut-être une dizaine de kilomètres tout au plus... Et puis soudain, ma vie s'est brusquement arrêtée contre un arbre.

J'ai alors vu un très beau gazon vert, d'un vert parfait, lumineux, harmonieux. L'herbe était parfaitement taillée, c'était très beau, cette herbe verte semblait vivante, intense, comme animée d'une sorte de conscience. Il m'a semblé avoir été propulsée à une vitesse vertigineuse dans ce lieu. Et j'avais la sensation d'être "à l'envers"... J'ai fait ce qui pourrait se décrire comme une roulade (sur Terre) pour me mettre dans le bon sens. J'étais là mais je ne me voyais pas, en fait je n'avais pas de corps.

Et puis des "êtres" blancs plus ou moins définis dans leur forme apparurent au loin dans cette clairière et ils s'avancèrent vers moi en riant. Ils étaient environ une dizaine ou douze peut-être. Il y avait devant, sur "une première ligne" si l'on peut dire, des êtres de petite taille. On aurait pu dire des "enfants" et derrière eux un peu plus loin, des êtres grands, peut-être des "adultes". Ils n'étaient pas vraiment avec un corps comme nous mais une sorte de forme qui ressemblait à un corps. Ils étaient d'un blanc transparent, lumineux et ils étaient très beaux non dans leur apparence mais dans leur énergie, dans ce qu'ils dégageaient.

Il rayonnait d'eux leur rire clair et si joyeux, si merveilleux... comme un carillon extraordinairement gai, très gai. Ils venaient vers moi en riant et c'était merveilleux. Ils semblaient glisser au dessus de l'herbe, parfaitement légers. C'est comme si j'étais accueillie par ces êtres de lumière. J'ai été envahie à leur arrivée d'un sentiment d'Amour indescriptible avec des mots. Comment expliquer l'inexplicable ? C'était de l'Amour à l'état pur, comme je n'en ai jamais connu sur la Terre. Un amour absolu, inconditionnel, éternel pourrais- je dire, un Amour total. J'étais heureuse, très heureuse, parfaitement sereine, en paix et dans une béatitude comme jamais je n'en ai connu auparavant.

Les mots ne peuvent dire ce que j'ai connu dans ce moment ineffaçable de ma mémoire. Les sensations sont si puissantes et en même temps si difficiles à expliquer avec notre vocabulaire ici sur Terre. C'est une expérience inoubliable de l'Amour inconditionnel et de la Joie. Je voulais rester avec eux pour toujours.

Je ne les "connaissais" pas au sens de membres connus sur la Terre mais bien sûr je les connaissais d'une autre façon. Je n'ai pas du tout eu peur. Au contraire, j'étais comme retournée chez moi, dans notre vraie demeure. L'émotion connue ce jour là est d'une intensité indescriptible avec les mots. C'est le plus beau cadeau que je n'ai jamais eu de ma vie, connaître cette énergie d'Amour absolu et cette Joie rayonnante qu'ils dégageaient. Ils m'ont beaucoup donné dans le temps de notre brève rencontre. Je dis brève en utilisant le cadre de référence terrestre car même si cette expérience n'a duré peut-être que quelques minutes, elle est aujourd'hui mon expérience Sacrée et la plus merveilleuse que j'ai connue... c'est un trésor intérieur.

Pour ce qui est de mon retour dans mon corps, je pense - mais c'est ma supposition – que ce sont les pompiers qui ne m'ont pas lâchée et donc pas laissée partir vraiment là-bas... ils me harcelaient pour que j'ouvre les yeux, pour que je regarde... j'ai vu le volant tout déformé de ma voiture, la douleur immense m'a totalement submergée avec une violence horrible dans tout le dos, les omoplates, le cou et je n'avais qu'une envie : refermer les yeux et repartir dans le monde merveilleux d'où je revenais... Mais durant tout le temps de la désincarcération, un pompier était dans l'auto avec moi sous une couverture (pour les débris de verre m'avait il expliqué) et il me tenait la main et me répétait d'ouvrir les yeux encore et encore. C'est à ce moment je crois que je suis vraiment revenue dans mon corps terrestre...

Ce fut immensément brutal pour moi de passer de la béatitude et l'Amour Infini à la réalité horrible de la douleur et de la gravité de ce qui m'était arrivé (car j'ai compris tout de suite que c'était lourd et grave).

Le retour à la réalité fut très long et très difficile pour moi, la souffrance physique a été plus qu'intense. Je n'aurais jamais cru qu'on pouvait supporter tant de douleurs en tant qu'humain. D'abord j'ai dû être soignée et cela a pris un an entre l'hôpital et la rééducation puisque j'ai frôlé la tétraplégie (fractures de vertèbres multiples et instables, épanchement au poumon gauche et dix côtes cassées). Je n'étais pas opérable et on a dû laisser faire la Nature. Je crois que j'ai parlé de mon expérience à ma mère à l'hôpital une fois au tout début en soins intensifs. Puis c'est comme si j'avais tout oublié. En tout cas, j'ai mis tout cela dans un coin lointain de ma tête.

Personne n'a vraiment pu m'aider pendant longtemps car je n'osais pas y penser ni même en parler.

Puis en 2005, les choses sont revenues fortement à mon esprit d'autant que j'ai connu encore des épreuves : rupture sentimentale, licenciement pour inaptitude physique, statut de travailleur handicapé, dépression, perte de revenus... La vie sur Terre n'avait aucun intérêt pour moi et j'ai été très nostalgique de ces êtres et de cet Amour total et merveilleux.

Puis une fête m'a beaucoup aidée à ressentir que la vie sur Terre peut être autre chose que ce que la société actuelle nous propose (voir nous impose) : c'est les journées de la Paix, fête libre et sans contexte religieux. J'ai vu la vie sous un angle enfin beau, avec la vie qui, simplement s'écoule dans la nature, avec les cercles de paroles pour échanger entre êtres humains... Cela m'a fait un déclic et je me suis rapprochée – dans mes lectures et centres d'intérêts – des premiers peuples autochtones en particulier les Amérindiens que je trouve extraordinaire dans leur sens du Sacré et leur connexion à la Terre. C'est eux qui m'ont redonné le courage d'essayer de vivre encore ici sur cette Terre. J'ai été longtemps perplexe et même en colère d'être "revenue" sur Terre car je n'avais pas de raison particulière d'avoir choisi de revenir. Je me demande encore aujourd'hui si j'ai fait ce choix réellement ou si "ils" ont décidé qu'il fallait que je revienne pour faire quelque chose sur la Terre. Dans mon souvenir, je voulais rester avec eux pour toujours, l'énergie d'Amour reçue est si belle.

En décembre 2006, une amie m'a parlé du livre du Dr Moody "la vie après la vie" sur les NDE. Je l'ai acheté pour mon Noël et cela m'a permis de mettre un mot sur mon expérience. Cela m'a bien sûr rassurée de savoir que je ne suis pas seule aussi à avoir vécu cela, car même si c'est une expérience extraordinairement belle à vivre, le retour sur la Terre est extraordinairement dur à subir. C'est comme quelqu'un qui connaît un bonheur immense et qui perd ce ou la personne qui lui a fait vivre ce bonheur merveilleux. Le choc est total, un vrai traumatisme émotionnel puissance Amour Infini !

L'impact de cette expérience est énorme même si je pense que je n'en mesure pas encore toutes les conséquences à venir. Mes valeurs ont tout à fait changées et l'argent n'est plus un centre d'intérêt majeur, ni donc la réussite sociale. Pour moi, cela est terminé, ce n'est plus ma quête. Je suis très orientée vers les thérapies, ce qui peut guérir l'être humain et j'ai commencé en septembre 2005 une formation pour devenir sophrologue et donc changer de métier. J'ai aussi travaillé sur un mémoire à l'université de Montpellier III sur l'impact des émotions.

Mes relations ont évolué aussi et je suis plus intéressée qu'elles soient équilibrées, dans le partage équitable du donner et du recevoir alors qu'avant je me laissais parfois embarquer à donner sans recevoir grand-chose (en amitié). Avec ma famille, je pense que les événements - accident presque mortel et NDE - ont été choquants et que cette NDE est encore un peu "mystérieuse" pour certains.

Mes centres d'intérêts ont évolué et je m'oriente nettement vers les traditions chamaniques dans lesquelles je trouve, pour l'heure, une grande inspiration et une grande aide pour concevoir la Vie de façon beaucoup plus vaste qu'une pauvre vie isolée. C'est important pour moi de trouver l'authenticité et ce qui est juste.

La mort pour moi n'était déjà à priori pas une fin en soi. Aujourd'hui, au vu de ce que j'ai vu et connu, il est clair que la Mort n'est pas du tout une fin. Au contraire, c'est le passage vers un nouvel état. Peut-être (sûrement) une conscience aiguë des énergies qui nous aident comme l'énergie de l'Amour au sens noble et pur de ce terme qui est tant malmené ou utilisé pour manipuler l'autre sur terre. Je n'avais pas peur de la mort avant cette expérience et maintenant bien sûr, je n'ai plus aucune crainte de mourir. Par contre je crains toujours la souffrance physique qui pourrait précéder la mort... La mort pour moi est presque la récompense de passer à un autre état d'être et de côtoyer cet Amour immense de l'autre côté du voile.... Cela dit, je n'ai pas d'idées morbides même si je peux me languir de ces êtres très régulièrement. Je me dis qu'il y a une raison à mon retour sur Terre et que je vais la découvrir.

Ce qui me semble prioritaire est d'être sincère et de parler vrai avec tous les gens que je rencontre, de ne pas être dans un rôle social, d'être juste moi, qui je suis maintenant avec mon vécu même s'il est lourd à porter parfois. Je ne veux plus être une image ou répondre aux projections des autres pour moi, je veux juste tenter d'être libre et vraie.

Je parle encore plus facilement avec des inconnus parce qu'une parole éclairante peut être essentielle pour quelqu'un qui en a besoin. J'essaie de ne pas subir mes peurs et de trouver la Voie du Cœur dans mes choix aujourd'hui et non plus celle de la pure raison qui est triste et limitée, je crois.

9.4. Tableau des différentes composantes d'une NDE

<p>COMPOSANTES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cognitive et perceptive: <ul style="list-style-type: none"> • - distorsion du temps • - accélération de la pensée • - revue de vie • - compréhension instantanée • Affective: <ul style="list-style-type: none"> • - sensations de paix, de joie, d'unité cosmique • - détachement émotionnel • - attirance par une lumière irradiant l'amour • Psi ou paranormale: <ul style="list-style-type: none"> • -acuité de la vision, de l'audition, • -perceptions extra-sensorielles • -vision du futur • -expérience hors du corps • Transcendante: <ul style="list-style-type: none"> • -Rencontre d'une présence d'ordre mystique • -univers non terrestre • -rencontre d'"esprits" • -sensation d'un "point de non-retour" 	<ul style="list-style-type: none"> • Perception d'un environnement (au sens large du terme) manifestement sans le secours des organes des sens (nombre de témoignages ont pu être corroborés dans lesquels le témoin ne pouvait pas physiquement avoir perçu ce qu'il rapporte). • Dans le même ordre d'idée, apport inexplicable d'information (dont l'exemple le plus connu est l'histoire de la chaussure dans la gouttière de l'hôpital), mais il y en a d'autres, tels ces témoins (étudiés en particulier par le cardiologue Michael Sabom (1983)), qui ont « assisté » à leur propre réanimation et pouvaient décrire les gestes de l'équipe de réa, et en particulier le fonctionnement détaillé d'un défibrillateur..). • Communication (toujours au sens large) uni- ou bilatérale, sans le secours des organes normalement dédiés à cet usage. • Particularités perceptives, que l'on rencontre couramment : Perception « globale », non visuelle, identification à l'objet ou à l'environnement « observé », perception sur 360°, perception simultanée de la scène depuis plusieurs points de vue, « éclairage » ne respectant pas les lois de l'optique, communication non verbale, perception de sons sans le secours de l'appareil auditif, perception (vérifiée !) des pensées de participants à la scène, etc.. • Perturbation des notions d'espace et de temps, qui semblent soit inadéquates, soit totalement différentes, en tout état de cause difficiles à décrire. • Accès, rapporté par de nombreux témoins, à une sorte de savoir universel, à un réservoir illimité de connaissances. • Revue de vie, vécue de façons diverses : séquentielle, re-vécu des événements importants ou charnières, revue de la totalité de la vie en quelques instants, ou en dehors de toute notion de temps ou de durée, etc. Cette revue de vie semble différente d'un souvenir remémoré, dans la mesure où elle est souvent vue de l'extérieur, « en perspective ». De nombreux éléments ne faisant pas partie d'une remémoration normale y sont associés, tels les émotions du témoin mais aussi celles des autres protagonistes, la perception et la compréhension des tenants et aboutissants de chaque acte ou décision, ainsi que la perception de leur impact sur l'entourage. Tout se passe comme si les témoins percevaient leur vie non pas de leur point de vue personnel, mais d'un point de vue englobant aussi le contexte et l'entourage immédiat. • Accès, durant l'expérience ou après celle-ci, à des événements futurs d'ordre personnel vérifiés par la suite (à bien différencier des « visions prophétiques » touchant l'avenir de l'humanité, qui ne semblent pas du même ordre). • Synchronicités fréquentes dans les suites de l'expérience.
--	---

9.5. Echelle d'évaluation clinique de Greyson

Questions	Réponses	Points
1. Le temps vous semblait-il s'écouler plus rapidement ?	- Non	0
	- Temps plus rapide qu'habituellement	1
	- Tout semblait instantané, le temps était stoppé	2
2. Pensiez-vous plus rapidement ?	- Non	0
	- Plus rapidement que d'habitude	1
	- Incroyablement plus vite	2
3. Avez-vous revu des scènes de votre passé ?	- Non	0
	- Je me suis rappelé de plusieurs scènes	1
	- J'ai revu des scènes de mon passé sans les contrôler	2
4. Vous a-t-il semblé tout comprendre ?	- Non	0
	- A propos de moi et tous les autres	1
	- A propos surtout de l'univers	2
5. Avez-vous ressenti un sentiment de paix ou était-ce plaisant ?	- Non	0
	- De calme	1
	- une paix, un bonheur incroyable	2
6. Avez-vous ressenti un sentiment de joie ?	- Non	0
	- Heureux	1
	- Une joie incroyable	2
7. Avez-vous ressenti un sentiment d'harmonie ou d'unité avec l'univers ?	- Non	0
	- Plus de conflit avec la nature	1
	- unité, faire " un " avec le monde	2
8. Vous êtes-vous senti entouré ou avez-vous vu une lumière brillante ?	- Non	0
	- Inhabituellement brillante	1
	- Lumière surnaturelle ou mystique	2
9. Vos sens étaient-ils plus vifs qu'habituellement ?	- Non	0
	- Plus que d'habitude	1
	- Incroyablement plus	2
10. Vous a-t-il semblé être conscient d'événements se produisant ailleurs comme par une perception extrasensorielle ?	- Non	0
	- Oui, mais les faits n'ont pas été actuellement vérifiés	1
	- Oui, et les faits ont plus tard été vérifiés	2
11. Avez-vous vu des scènes du futur ?	- Non	0
	- De mon futur	1
	- De l'avenir du monde	2

12. Vous êtes-vous senti séparé de votre corps physique ?	- Non	0
	- J'ai perdu conscience de mon corps physique	1
	- J'ai clairement quitté mon corps et existé à l'extérieur de lui	2
13. Avez-vous eu l'impression de pénétrer dans d'autres mondes surnaturels ?	- Non	0
	- Des endroits non familiers ou étrangers	1
	- Clairement mystique ou surnaturel	2
14. Avez-vous eu l'impression de rencontrer une présence mystique ou un être mystique ?	- Non	0
	- Une voix inidentifiable	1
	- Une voix ou un être défini comme clairement mystique ou surnaturel	2
15. Avez-vous vu des esprits de personnes décédées ou de personnages religieux ?	- Non	0
	- J'ai senti leur présence	1
	- Je les ai vus	2
16. Avez-vous eu l'impression d'arriver à une frontière ou à un point de non retour ?	- Non	0
	- J'ai pris la décision consciente de retourner à la vie	1
	- Il y avait une barrière que je n'étais pas autorisé à franchir, ou, je me suis senti retourner à la vie involontairement.	2

9.6. *Etude anglaise du Dr Sam Parnia*

Méthode employée : Sur une période de un an, tous les survivants à des arrêts cardiaques ont été interviewés, moins d'une semaine après leur accident, sur les souvenirs de leur période d'inconscience. Les souvenirs rapportés ont été évalués suivant l'échelle de NDE de Greyson. Les rôles supposés des facteurs physiologiques, psychologiques et transcendants ont été étudiés. Les paramètres physiologiques tels que le taux d'oxygène ont été tirés des notes médicales. Les convictions religieuses des patients ont été documentées au cours des interviews et des cibles cachées au plafond ont été utilisées pour tester les théories transcendantales sur les éventuelles déclarations de sortie hors du corps. Les personnes rapportant des souvenirs ont été comparées à celles qui n'avaient pas de souvenirs.

Résultat : 11,1% des 63 survivants ont témoigné de souvenirs. La majorité avait des caractéristiques communes avec les NDE. Aucune différence n'est apparue au niveau des paramètres physiologiques mesurés à l'exception de la pression partielle d'oxygène durant l'arrêt cardiaque, qui était plus élevée dans le groupe qui a témoigné de NDE.

Discussion : Cette étude prospective nous amène à penser que la fréquence des souvenirs suivants un arrêt cardiaque et une réanimation est de 11,1%. Parmi ceux-ci, 6,3% ont eu des souvenirs lucides et un état mental similaire, compatible avec les NDE précédemment décrites avec des résultats de 7 voir plus sur l'échelle des NDE de Greyson. Les caractéristiques étaient différentes de ceux qui ont eu des hallucinations confuses, elles étaient très structurées et avaient un style très narratif, les patients s'en souvenaient facilement et elles étaient claires. 4,8% ont eu des souvenirs qui n'ont pas permis d'atteindre les critères de Greyson (résultat inférieur à 7) et parmi ceux-ci 1,6% avait un souvenir qui ne présentait aucun trait commun avec la NDE, souvenirs apparaissant davantage comme des épisodes de trouble. Dans cette étude, les facteurs physiologiques possibles n'ont pas pu être étudiés de manière adéquate, compte tenu du nombre relativement restreint de patients dans le groupe d'étude c'est à dire les sept NDE. Néanmoins, il était intéressant de noter que les patients du groupe d'étude avaient un taux d'oxygène plus élevé que ceux du groupe contrôle. Cela peut être simplement un résultat biaisé dû au petit nombre de patients (résultat non significatif). Il peut également indiquer que les patients qui ont vécu une NDE avaient une meilleure oxygénation durant la phase de réanimation, permettant une meilleure fonction corticale. Si on suppose que les niveaux d'oxygène dans le sang reflètent les niveaux d'oxygène dans le cerveau, les découvertes laissent ici penser que, dans ce modèle d'arrêt cardiaque, l'anoxie cérébrale peut être un facteur important dans l'apparition de ces expériences et peut évidemment en "freiner" leur survenue. Certains patients semblent avoir obtenu des informations qu'ils n'ont pas pu obtenir durant leur période d'inconscience. Dans ce cas, cela suggérerait qu'une partie de la conscience humaine soit capable de se séparer du corps et d'obtenir des informations à distance. Cependant il n'est pas exclu que les informations rapportées aient pu être obtenues par le biais de sources sensorielles tout à fait ordinaires. Dans cette étude, aucune expérience de sortie hors du corps

n'a été décrite. Les auteurs ne connaissent aucune étude prospective ayant permis de clarifier ce point. Les données recueillies suggèrent, dans ce cadre d'étude (arrêt cardiaque), que la NDE se produirait durant la période d'inconscience. Ceci est une conclusion surprenante car à ce moment précis le cerveau est hors d'état de fonctionner (patient dans un coma profond), et les structures cérébrales à la base des expériences subjectives et des souvenirs devraient être alors sévèrement affaiblies. Des expériences complexes de l'ordre de celles rapportées au cours de NDE ne devraient pas pouvoir se produire, ni être gardées en mémoire. On pourrait plutôt s'attendre à ce que de tels patients n'aient aucune expérience subjective (comme c'était le cas pour 88,8% des patients de cette étude) ou tout au mieux ne rapporter qu'un état confus si une partie de leurs fonctions cérébrales est malgré tout conservée.

Conclusion : Les souvenirs qui suivent la réanimation d'un arrêt cardiaque sont rares (11.1%). La majorité de ceux qui sont rapportés ont des traits communs avec les NDE et sont de caractère plaisant. L'apparition de NDE au cours d'arrêts cardiaques amène des questions sur la relation possible entre l'esprit et le cerveau. Des études plus approfondies et sur une plus large échelle sont nécessaires pour nous permettre de comprendre l'étiologie et la véritable signification des NDE.

9.7. Non-voyants, malvoyants et voyants, tous égaux devant une NDE

Kenneth RING s'est attelé à cette tâche avec la collaboration de Sharon COOPER. Le résultat de cette étude est décrit dans un chapitre de l'ouvrage *Lessons from the Light* d'Evelyn Elsaesser Valarino et dans une étude plus académique intitulée *Mindsight*.

Les deux chercheurs ont commencé par poser trois questions :

- 1) Est-ce que les aveugles vivent des expériences de mort imminente ?
- 2) Si tel est le cas, est-ce que ces NDE sont identiques ou différentes de celles des personnes voyantes ?
- 3) Les aveugles qui ont vécu une NDE revendiquent-ils des perceptions visuelles ?

Méthodologie appliquée pour cette étude

Pour recruter les individus qui devaient participer à l'étude, RING et COOPER ont contacté onze institutions américaines pour les aveugles aux niveaux national et régional. Parallèlement, ils ont mobilisé des aveugles via les revues *Vital Signs* et les *Newsletter of the International Association for near-death studies*.

Les personnes ainsi sélectionnées ont été contactées par les deux chercheurs. Lors d'un premier appel téléphonique, ils ont apprécié le degré de cécité du sujet et déterminé si, selon les critères qu'ils avaient établis au préalable, il avait effectivement vécu une NDE ou une OBE qui, elle, n'était pas liée à un état de mort imminente.

46 personnes ont fait l'objet d'un entretien téléphonique, 31 seulement correspondaient aux critères préétablis et ont été retenues pour participer à l'enquête. Il s'agissait de 20 femmes et 11 hommes, âgés de 22 à 70 ans.

16 de ces sujets avaient vécu une NDE, 5 sujets avaient vécu une NDE et, à d'autres occasions, une ou plusieurs OBE. Ainsi, 21 personnes en tout avaient vécu une NDE et une ou plusieurs OBE. En plus, 10 sujets avaient seulement expérimenté une ou plusieurs OBE.

Circonstances qui sont à l'origine de l'expérience de mort imminente

- 13 cas : maladie ou opération chirurgicale.
- 6 cas : accident (majoritairement accidents de voiture).
- 2 cas : bagarres.
- 1 cas : viol.
- 1 cas : combat.
- 1 cas : tentative de suicide.

Nous sommes en présence d'un total de 24 NDE puisque trois personnes ont vécu deux NDE qui sont comptées séparément. La majorité des OBE est intervenue en situation de relaxation et de repos corporel, mais quelques-unes ont été provoquées de manière violente par des chutes ou des viols.

Statut visuel des personnes étudiées

L'ensemble des 31 sujets, comprenant les personnes ayant vécu une NDE et/ou une OBE se décompose comme suit :

14 des sujets étaient aveugles de naissance.

11 personnes souffraient d'une cécité adventive, c'est-à-dire qu'elles avaient perdu la vue après l'âge de cinq ans.

6 sujets étaient fortement malvoyants.

Afin de déterminer si les expérienceurs bénéficient de la vue pendant leur NDE, RING et COOPER ont exclu les sujets qui n'ont vécu qu'une OBE. Ils se sont ainsi limités aux 21 expérienceurs mentionnés plus haut, soit 12 femmes et 9 hommes.

Réponse aux trois questions initiales

L'étude des 21 expérienceurs a fourni le résultat suivant :

- 1) Est-ce que les aveugles vivent des NDE ? La réponse est Oui.
- 2) Est-ce que ces NDE sont identiques ou différentes de celles des personnes voyantes ? Ces NDE sont en tous points identiques à celles des personnes qui bénéficient de la vue.
- 3) Les aveugles qui ont vécu une NDE revendiquent-ils des perceptions visuelles ?
(...) Oui, les aveugles, même les aveugles de naissance, ont des perceptions visuelles qui concernent aussi bien notre monde physique que cette autre dimension à laquelle la NDE semble donner accès.

9.8. Témoignage de NDE avec sortie hors-du-corps

(Source : JOURDAN, J.-P. Deadline Dernière limite, Les 3 Orangers, 2006, pp. 85-87)

Selon le Dr Jourdan, ce témoignage est particulièrement intéressant car le témoin a pu vérifier les détails de son expérience et ceux-ci se sont avérés exacts. Elle a eu un problème avec les couleurs dont elle se souvient très bien.

« C'était en 1967, dans le Midi. A la suite de mes deux enfants, c'était à mon tour de prendre ma douche, dans une petite pièce basse de plafond et mal aérée que mes parents avaient transformée en mini salle de bains, faisant l'erreur d'installer le chauffe-eau à gaz à l'intérieur. Quand je me suis rendue compte que je commençais à étouffer, j'ai voulu ouvrir la petite fenêtre, mais je n'en ai pas eu le temps, je me suis évanouie et ma tête a tapé sur le bord du bac.

Puis j'ai entendu quelqu'un rentrer dans la pièce, c'était mon mari qui venait se laver les mains. Il m'a vue par terre, a appelé mon frère et à eux deux ils m'ont tirée à l'extérieur. C'est à ce moment-là que j'ai eu l'impression d'être hors de mon corps. Je voyais tout ce qui se passait comme si j'étais à la hauteur d'un premier étage et que je regardais en bas.

A ce moment-là, je me suis dit : « mince, mon frère me voit toute nue, ça me gêne un peu ! » ... Ils m'ont sortie dans le jardin et ont essayé de me ranimer, aidés par ma belle-sœur qui essayait de me faire boire quelque chose, peut-être un alcool. Je voyais toujours la scène depuis la hauteur d'un étage, je savais que j'étais concernée mais en même temps cela m'était assez indifférent, j'étais plutôt comme une spectatrice. Puis les pompiers sont arrivés, et alors je me suis dit : « tiens, c'est bizarre, la voiture des pompiers est bleue, d'habitude elle est rouge ! », puis ils m'ont emmenée. En cours de route, j'ai vu les pompiers qui m'entouraient, le premier tout noir et l'autre avec des cheveux oranges, vraiment comme s'il avait une épaisse tignasse orange. C'était assez bizarre, je n'avais jamais vu ça !

Puis à un moment, ils ont stoppé, et ils ont dit : « Ah, quand même, si c'était un vieux grigou, ça serait égal, mais une petite jeune comme ça, c'est vraiment malheureux, quand même ! » Et moi je me demandais « mais qu'est-ce qu'ils racontent ? » Je me trouvais totalement bien, mais il y avait un décalage, je ne saurais pas comment expliquer ça. Je regardais la scène d'en haut en sachant que c'était moi mais sans me sentir vraiment concernée.

Ce qu'il y a de drôle, c'est qu'on a une vision très élargie des choses. C'était comme si je me trouvais en plusieurs lieux en même temps. Après leur douche, mes enfants étaient montés au village, chez ma grand-mère qui habitait une maison faisant face à la nôtre, de l'autre côté d'une grande combe, à peu près à 800 mètres, et qui regardait souvent ce qui se passait chez nous avec des jumelles. Donc, dans le même temps, je me trouvais aussi chez ma grand-mère, qui disait : « Ah, il a dû se passer quelque chose chez les parents, parce que les pompiers sont là... » Elle

regardait avec les jumelles, les enfants regardaient avec elle par la fenêtre et moi, j'étais derrière eux ! C'est très curieux comme impression, on voit tout très lumineux, très clair, et puis on a un sens aigu, une perception beaucoup plus aiguë des choses, on voit tout, on entend tout, et on est dans le coma, pratiquement.

A notre arrivée à l'hôpital, les pompiers m'ont sortie de leur véhicule, j'ai vu une infirmière arriver en courant et demander : « Elle est dans le coma depuis combien de temps ? » Et moi je me suis dit : « Elle est folle, celle là ! Je suis bien, mais ils ne voient pas que je suis bien ? ... Où est-ce qu'ils voient que je suis dans le coma ? » Puis ça a été le néant total, je n'ai plus rien vu, rien entendu jusqu'à mon réveil le matin à l'hôpital.

A partir de ce moment-là, ça m'a vraiment posé des problèmes. J'ai été élevée en dehors de tout contact religieux, mes parents étaient athées, et moi aussi. Et alors je me suis demandée : « mais alors, il y a peut-être quelques chose qui existe... » Etant athée, je ne croyais en rien du tout, on était mort et puis c'était terminé ! Cette expérience m'a fait un peu réfléchir : « Mais non, il y a quand même quelque chose qui se passe. On n'est pas mort quand il se passe ces choses-là, et malgré tout quand on est dans le coma on ne devrait pas avoir conscience de quoi que ce soit ! » Et ce qui m'a le plus frappée, c'est avec quels yeux j'ai bien pu voir et entendre tout ça partout à la fois...

Après, j'ai voulu vérifier un certain nombre de choses : les couleurs n'étaient pas ordinaires, elles étaient beaucoup plus brillantes, un peu métallisées, comme ce pompier que j'avais vu avec des cheveux oranges, c'est un garçon qui est blond platine et même très très fade. Celui qui était noir était un petit monsieur brun pas très mince, ni très grand... Mais ils ont bien dit ce que j'ai entendu, et mes enfants étaient bien chez ma grand-mère, à la fenêtre et elle était bien en train de regarder ce qui se passait chez nous.

Tout ça n'avait rien d'un rêve, c'était tout à fait comparable à la réalité ordinaire, ce sont des faits réels que j'ai pu voir comme s'il ne s'agissait pas de moi. Comme si j'étais un spectateur qui assistait à la scène ou qui aurait été dans la voiture. Les personnes, je les ai bien vues et entendues.

Depuis cette expérience, ma sensibilité s'est développée, je fais parfois des rêves prémonitoires : en mai 84 et en mai 85, j'ai rêvé que mon plus jeune fils était mort et qu'on l'enterrait à G.. En mai 86 ce cauchemar est devenu réalité. Très souvent je décide d'appeler ma mère ou ma fille, ou je pense qu'elles vont m'appeler, et dans les minutes qui suivent j'ai un coup de fil. J'ai aussi fait plusieurs sorties hors du corps depuis, en général quand je suis fatiguée, faible ou malade. » (A.L)

9.9. Informations complémentaires sur l'opération de Pam Reynolds

(Source : JOURDAN, J.-P. Deadline Dernière limite, Les 3 Orangers, 2006, p. 63)

« Sur six heures au total, l'intervention proprement dite, au niveau de l'anévrisme, dure une demi-heure. Mais la moindre pression sanguine à l'intérieur de l'anévrisme pourrait conduire à une hémorragie catastrophique, et durant tout ce laps de temps pas une goutte de sang ne doit circuler dans le cerveau. Malheureusement, à sa température normale ce dernier ne supporte pas d'être privé d'oxygène plus de quelques minutes. La solution : placer le cerveau en hypothermie profonde, à 15,8°C, puis le vider de son sang. Durant une telle intervention, tout est enregistré. L'activité du cerveau est surveillée (on enregistre l'EEG), de même que ce qui se passe dans le tronc cérébral (que l'on surveille au moyen des potentiels évoqués auditifs). »

9.10. Témoignage de Pam Reynolds

(Source : JOURDAN, J.-P. Deadline Dernière limite, Les 3 Orangers, 2006, pp. 62-63)

« J'ai entendu un bruit mécanique. Ça m'a fait penser à la fraise du dentiste. C'était comme si le bruit me poussait, et finalement je suis sortie par le haut de ma tête. Dans cet état, j'avais une vision extrêmement claire de la situation. J'ai remarqué que mon médecin avait un instrument dans la main qui ressemblait à une brosse à dents électrique. Il y avait un emplacement en haut, ça ressemblait à l'endroit où on met l'embout. Mais quand je l'ai vu, il n'y avait pas d'embout. J'ai regardé vers le bas et j'ai vu une boîte. Elle m'a fait penser à la boîte à outils de mon père quand j'étais enfant. C'est là qu'il rangeait ses clés à douilles. A peu près au moment où j'ai vu l'instrument, j'ai entendu une voix de femme, je crois que c'était la voix de ma cardiologue. Et la voix disait que mes veines étaient trop étroites pour évacuer le sang... et le chirurgien lui a dit d'utiliser les deux côtés.

Je ne suis pas restée là plus longtemps, j'ai soudain senti une présence, et quand je me suis retournée, j'ai vu un minuscule point lumineux. Il semblait très très éloigné. Et quand je m'en suis approchée, j'ai entendu ma grand-mère m'appeler. Je suis aussitôt allée vers elle, et elle m'a gardée tout près d'elle. Et plus je me rapprochais de la lumière plus je commençais à voir des gens que je connaissais. J'étais impressionnée par le fait que ces gens avaient l'air merveilleux. Ma grand-mère n'avait pas l'apparence d'une vieille femme. Elle était radieuse. Tout le monde avait l'air jeune, sain, fort. Je dirais volontiers qu'ils étaient de la lumière, comme s'ils portaient des vêtements de lumière, ou comme s'ils étaient faits de lumière. Je n'ai pas été autorisée à aller très loin, ils me gardaient près d'eux. Je voulais en savoir plus sur la musique, sur le bruit d'une chute d'eau, sur les chants d'oiseaux que j'entendais, et savoir pourquoi ils ne me laissaient pas aller plus loin. Ils ont communiqué avec moi. Je n'ai pas d'autres mots pour exprimer cela, car ils ne parlaient pas comme vous et moi. Ils pensaient et j'entendais. Ils ne voulaient pas

que j'entre dans la lumière, ils disaient que si j'allais trop loin ils ne pourraient plus me relier à mon moi physique. Puis mon oncle m'a ramenée en bas, à travers le tunnel. Pendant tout le voyage j'ai intensément désiré retourner dans mon corps. Cette idée ne me posait pas de problème ; je désirais revenir vers ma famille. Puis je suis arrivée à mon corps, et je l'ai regardé, et franchement, il avait l'air d'une épave. Il avait l'air de ce qu'il était : mort. Et je n'ai plus voulu y retourner. Mon oncle m'a communiqué que c'était comme sauter dans une piscine. Vas-y, saute dans la piscine ! J'étais toujours réticente à le faire, et puis il s'est passé quelque chose que je ne comprends toujours pas aujourd'hui. Il a accéléré mon retour dans le corps, me donnant une sorte de coup. Comme quand on pousse quelqu'un dans la piscine. Et quand j'ai touché le corps, c'était comme un bassin d'eau glacée, et je n'oublierai jamais, mon corps a fait comme ça... ». (Elle a un sursaut)

9.11. Distinction entre la transformation spirituelle et l'urgence spirituelle

(Source : KASON, Y. L'autre rive, de Mortagne, 1996, pp. 313-315)

Bien que le voyage spirituel de chaque personne soit unique, les personnes qui vivent un processus de transformation relativement doux – même s'il peut être ponctué de périodes difficiles ou de crises – ont en commun un certain nombre d'impressions et d'attitudes globales.

Ces personnes fonctionnent bien en société et détiennent souvent des emplois et des postes à responsabilité. Sur le plan mental, elles sont fermement ancrées dans la réalité, comprennent clairement comment les autres voient la réalité et sont conscientes que leurs propres expériences paranormales peuvent apparaître bizarres ou « folles » aux yeux des autres.

Comme ces personnes maintiennent une juste perspective, elles ne s'enflent pas la tête et ne développent pas d'idées de grandeur à leur propre sujet ou au sujet de leurs expériences. Leur fonctionnement intellectuel est généralement clair – ou même amélioré – et elles prennent des décisions logiques. Faire la différence entre les réalités intérieure et extérieure ne leur pose aucun problème. Leurs réponses émotives sont appropriées et elles ont des relations interpersonnelles solides et saines. (...)

A l'intérieur de ce cadre globalement positif, des périodes difficiles ou des crises se produisent chez presque toutes les personnes qui ont entrepris leur voyage spirituel. Une crise – même sévère – est presque toujours relativement courte et n'empêche pas la personne de fonctionner dans son quotidien.

Les urgences spirituelles, au contraire, peuvent être extrêmement perturbatrices. Les personnes qui les vivent ont tendance à trouver leurs expériences paranormales extrêmement problématiques plutôt qu'exaltantes. (...)

Les personnes qui vivent une urgence spirituelle trouvent difficile ou impossible d'accomplir leurs tâches quotidiennes. Au mieux, elles ont l'impression que leur vie émotionnelle ou spirituelle est déséquilibrée. Au pire, elles sont sujettes à des périodes de dépression ou d'anxiété, ou à des fluctuations de leur état d'esprit. Même si ces personnes ont généralement des réponses émotives appropriées, elles peuvent devenir hypersensibles et elles ont parfois des réactions émotives exagérées. De temps en temps, elles peuvent avoir de la difficulté à juger si leurs réactions et leurs comportements sont adéquats.

Même si leurs processus mentaux sont toujours fondamentalement clairs, les personnes qui traversent une urgence spirituelle ont souvent beaucoup de mal à intégrer leurs expériences paranormales dans leur vision de la réalité. Elles peuvent également développer une enflure de l'égo et des idées de grandeur à leur propre

sujet. (...) Dans certains cas, des tendances paranoïaques peuvent apparaître et amener la personne à croire qu'une force ou un autre individu malveillant est responsable de l'expérience perturbatrice, par exemple. L'enflure de l'égo et les tendances paranoïaques sont cependant temporaires. La personne est capable de se reprendre et, finalement, de les écarter en usant de sa logique et de sa pensée rationnelle.

Les personnes en état d'urgence spirituelle peuvent également, par moments, avoir l'impression qu'elles sont à la veille de perdre le contrôle, vivre avec la peur d'être en train de « devenir folles », ou avoir du mal à faire la distinction entre les réalités intérieure et extérieure. Par ailleurs, il arrive que certaines personnes aient des visions d'horreur ou entendent intérieurement des éclats de voix torturants. Habituellement, elles se rendent compte que toutes ces expériences sont passagères et ne sont pas fondées sur une réalité physique, et cela leur permet de les supporter jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

Cependant, les personnes vivant un épisode d'urgence spirituelle peuvent avoir du mal à communiquer clairement et à maintenir leurs relations interpersonnelles. Elles sont souvent absorbées par leurs expériences intérieures et les autres peuvent les trouver « absentes ». (...)

En dépit de ces difficultés, les personnes en état d'urgence spirituelle maintiennent généralement leurs valeurs éthiques et morales.

9.12. *Distinction entre urgence spirituelle et psychose*

(Source : KASON, Y. L'autre rive, de Mortagne, 1996, p. 317)

Tableau 5

Distinction entre urgence spirituelle et psychose

Urgence spirituelle	Psychose
Les expériences sont problématiques	Les expériences accablent ou écrasent la personne
Grande difficulté à fonctionner	Incapacité de fonctionner
Les processus de pensée sont clairs	Les processus de pensée sont incohérents ou les idées, décousues
Idées de grandeur passagères	Folie des grandeurs
Difficulté à séparer les réalités intérieure et extérieure	Incapacité de faire la distinction entre les réalités intérieure et extérieure
Conscient, à un certain niveau, que les expériences font partie d'un processus intérieur	A des illusions paranoïdes et projette sur les autres la cause des expériences
Peur de perdre le contrôle	N'a plus le contrôle
Manifeste des comportements légèrement inhabituels	Manifeste des comportements inappropriés incluant des gestes destructifs, des actes d'autodestruction, des comportements désorganisés et des fixations obsessionnelles
Capable de supporter les visions négatives	Écrasé par les visions d'horreur
Peut ignorer les voix qu'il entend	Dominé par les voix qu'il entend
Réponses émotionnelles raisonnablement appropriées	Réponses émotionnelles inappropriées
A du mal à faire preuve de discernement	Incapable de discernement
Les valeurs morales et éthiques restent intactes	Les valeurs morales et éthiques peuvent être perdues

9.13. Principaux critères diagnostiques des épisodes maniaques

(Source : KASON, Y. L'autre rive, de Mortagne, 1996, pp. 318-319)

Pour arriver à un diagnostic de manie, les critères 1, 2 et 3 doivent tous être présents.

1. Une période nettement délimitée avec une humeur exaltée, expansive ou irritable et ce de manière anormale et persistante qui dure au moins une semaine.
2. Au cours de cette période de perturbation de l'humeur, au moins trois des symptômes suivants (quatre s'il s'agit d'humeur irritable) ont persisté avec une intensité suffisante :
 - a) augmentation de l'estime de soi (ou enflure de l'ego) ou idées de grandeur ;
 - b) réduction du besoin de sommeil (la personne se sent reposée après seulement trois heures de sommeil) ;
 - c) la personne est plus volubile que d'habitude ou insiste pour continuer à parler ;
 - d) des idées qui se bousculent ou l'expérience subjective que les pensées vont très vite ;
 - e) distraction (l'attention est trop aisément attirée vers des stimuli extérieurs sans importance ou insignifiants) ;
 - f) augmentation des activités axées sur des objectifs (sociaux, professionnels, scolaires ou sexuels) ou agitation psychomotrice ;
 - g) implication excessive dans des activités agréables, mais à potentiel élevé de conséquences dommageables (les personnes se lancent sans retenue dans des achats inconsidérés, des conduites sexuelles impudiques ou des investissements commerciaux déraisonnables).
3. La perturbation de l'humeur est suffisamment grave pour entraîner un handicap marqué du fonctionnement professionnel, des activités sociales ou des relations interpersonnelles habituelles, ou pour nécessiter l'hospitalisation afin de prévenir des mutilations pour le sujet ou pour autrui ; elle peut comprendre des éléments psychotiques.

L'information donnée dans ce tableau est tirée du DSM-IV, le manuel de l'American Psychiatric Association qui contient les critères de diagnostic pour les troubles psychiatriques.

9.14. Formulaire destiné aux témoins

INFORMATIONS DESTINEES AUX TEMOINS

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Actuellement, j'ai terminé ma dernière année de formation au sein de la Haute Ecole Valaisanne Santé-Social de Sion, dans la filière animation socio-culturelle. Afin d'obtenir mon diplôme, je dois rendre un mémoire de fin d'études réalisé à partir d'une recherche de terrain.

Le thème que j'ai choisi pour mon mémoire est l'apport des associations étudiant les états de conscience modifiée (expériences proches de la mort incluses) abrégés "ECM", pour les personnes ayant vécu ce type d'expérience.

Pourquoi ce thème ?

J'ai découvert l'existence des expériences de mort imminente (NDE) il y a quelques années et ce phénomène m'a toujours intriguée, faisant émerger en moi de nombreuses questions. Je me suis donc documentée et j'ai pu remarquer que la plupart des ouvrages traitent de l'expérience en elle-même mais pas de ce qui se passe chez l'individu après avoir vécu une NDE. De plus, beaucoup de personnes vivent des expériences sortant de l'ordinaire qui ne sont pas des NDE mais qui sont des ECM, ainsi nommés par les scientifiques. En effectuant ce mémoire, je souhaite me pencher principalement sur les changements pouvant survenir chez les individus qui vivent des états de conscience modifiée et qu'est-ce que les associations leur apportent.

La recherche

Pour mener mon enquête de terrain, je me suis dirigée vers l'association Noësis qui est, à ma connaissance, le seul centre en Suisse au service des "expérienceurs" et proposant des psychothérapies.

Ainsi, je souhaite obtenir des informations sur la création de cette association, ses buts, son impact, le nombre de personnes qui la fréquente, etc. De même, j'aimerais pouvoir repérer et répertorier les besoins qu'ont les "expérienceurs" pour intégrer le vécu de leur(s) ECM dans leur quotidien, afin de comparer ces besoins avec les activités proposées par l'association. Enfin, j'aimerais m'entretenir avec des personnes ayant fait appel à l'association pour intégrer leur expérience, afin de connaître quel parcours elles ont effectué, pour quelles raisons elles se sont tournées vers Noësis, quels sont les éléments que l'association leur a apportés et plus spécifiquement le fait de suivre une psychothérapie ou de participer à un groupe de parole.

A vous qui témoignez

Pour mener à bien ce travail, j'ai besoin de témoignages de personnes connaissant bien le domaine des états de conscience modifiée ou de gens ayant (eu) besoin d'un soutien après avoir vécu ce type d'expériences.

Vos réflexions, suggestions, idées ou références sur ces sujets sont évidemment les bienvenues car elles me seraient très utiles dans l'avancement de mon travail de recherche.

Si vous acceptez de témoigner, il est bien entendu que certaines règles s'appliquent en ce qui concerne vos droits et la protection des données :

- Vous pouvez interrompre à tout instant votre participation – libre et volontaire – à cet entretien.
- Personne, à part vous et moi, ne peut avoir accès aux données que je recueille durant l'entretien. Ces données, rendues anonymes, seront utilisées pour rédiger mon mémoire.
- En aucun cas vos coordonnées ne paraîtront dans le mémoire, l'anonymat de ces données est garanti.
- L'entretien est enregistré pour éviter de déformer vos propos lors de l'analyse des données. Les bandes magnétiques seront détruites dès la fin de l'étude.

Une fois l'entretien terminé, je reste à disposition si vous avez des questions concernant mon travail de mémoire. De même, il se peut que d'autres éléments ou données vous viennent à l'esprit. Si vous souhaitez me contacter, voici mes coordonnées :

Delphine Métrailler

Adresse

 079.

 (adresse e-mail)

En vous remerciant d'avance pour votre précieuse collaboration, je vous présente, Madame, Mademoiselle, Monsieur, mes salutations les meilleures.

9.15. Questionnaire destiné aux témoins

Questionnaire destiné aux personnes vivant ou ayant vécu des états de conscience modifiée et ayant vécu une ou des expérience(s) proche(s) de la mort

Madame, Monsieur,

Actuellement, j'ai terminé ma formation au sein de la Haute Ecole Valaisanne Santé-Social de Sion, dans la filière animation socio-culturelle. Afin d'obtenir mon diplôme, je dois rendre un mémoire de fin d'études réalisé à partir d'une recherche de terrain.

Le thème que j'ai choisi pour mon mémoire est l'apport des associations étudiant les états de conscience modifiée "ECM" ainsi que les expériences proches de la mort "NDE" (Near-death experience en anglais), pour les personnes ayant vécu ce type d'expérience. Dans ce questionnaire, j'ai choisi de séparer les NDE et les ECM, bien que les NDE fassent partie des ECM, afin de savoir si l'impact est le même lorsqu'il y a risque de mourir ou non.

Afin de clarifier ce que j'entends par ECM et par NDE, voilà les définitions sur lesquelles je me base pour ma recherche :

ECM ou états de conscience modifiée : Etats psychiques différents de l'état de veille ordinaire dite réflexive (dans lequel on peut réfléchir), tels que : rêve, transe, hypnose, états engendrés par la privation sensorielle, relaxation, hypnose, etc. Ces états sont également nommés "états de conscience modifiée" (ECM), "états non-ordinaires de conscience" (ENOC), "états de conscience non-ordinaires" (ECNO) par les scientifiques.

NDE ou expérience proche de la mort : Etat de conscience intense, de sensibilité accrue ou l'expérience d'un « autre monde » qui se produit chez les personnes au seuil de la mort, ou vivant un événement dont la mort paraît inéluctable. Ces expériences sont également appelées EMI "Expérience de mort imminente".

Pour mener mon enquête de terrain, je me suis dirigée vers l'association Noësis qui est un centre suisse au service des "expérienceurs" et proposant des psychothérapies. Ainsi, je souhaite obtenir des informations sur cette association, ses buts, son impact, etc. De même, j'aimerais pouvoir répertorier les besoins qu'ont les "expérienceurs" pour intégrer le vécu de leur(s) ECM dans leur quotidien, afin de comparer ces besoins avec ce que propose l'association. Enfin, j'ai créé ce questionnaire pour des personnes ayant fait appel à Noësis, afin de connaître quel parcours elles ont effectué, pour quelles raisons elles se sont tournées vers Noësis, quels sont les éléments que l'association leur a apportés et plus spécifiquement le fait de suivre une psychothérapie ou de participer à un groupe de parole.

Comme certains proches sont également touchés par ces expériences vécues par leur ami, collègue, conjoint, frère, etc., ce questionnaire leur est également destiné.

Si vous acceptez de remplir ce questionnaire, il est bien entendu que certaines règles s'appliquent en ce qui concerne vos droits et la protection des données :

- Personne, à part vous et moi, ne peut avoir accès aux données que je recueille à l'aide de ces questionnaires.
- Je vous garantis que ces données resteront anonymes et qu'elles seront utilisées uniquement dans le but de rédiger mon mémoire.

Si les espaces de rédaction sont trop restreints ou que vous souhaitez ajouter des commentaires, n'hésitez pas à joindre d'autres feuilles ou à écrire au verso (merci d'indiquer les numéros de questions).

Une fois le questionnaire rempli, vous pouvez le retourner à l'adresse ci-dessous. Je reste à disposition si vous avez des questions concernant mon mémoire ou ce questionnaire. De même, il se peut que d'autres éléments vous viennent à l'esprit. Dans ce cas, n'hésitez pas à me contacter :

Delphine Métrailler  079.489.35.31
Route des Giettes 24  delphmetr@bluewin.ch
1871 Choëx

En vous remerciant d'avance pour votre précieuse collaboration, je vous présente, Madame, Monsieur, mes salutations les meilleures.

1. Quel(s) type(s) d'expérience(s) avez-vous vécu ?

- ECM
 NDE
 ECM + NDE

2. Cela a-t-il changé des choses dans votre vie ?

- Oui
 Non

Si oui, dans le(s)quel(s) des domaines suivants cela a-t-il provoqué des changements ? Par rapport à vous-mêmes ? (Merci de mettre une croix et d'indiquer sur l'échelle correspondante le degré de changement)

1 = peu de changement 5 = complètement changé

Relations :

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Travail

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Famille

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Amis

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Autres : _____

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Personnalité

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Croyances

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Physique

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Autres : _____

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Pouvez-vous m'expliquer en quoi consistaient les changements les plus importants que vous avez vécu ?

4. Qu'est-ce que ces changements ont induit dans votre vie ? (modifications, réadaptations, etc.)

5. En général, parlez-vous facilement de ce que vous avez vécu ou est-ce que cela vous pose problème ?

6. Les personnes dont vous vous sentez le plus proche sont-elles au courant de ce que vous avez vécu ? Si non, pouvez-vous me dire pourquoi ?

7. S'il vous arrive d'en parler, vous sentez-vous compris ?

8. Comment avez-vous pris contact avec le centre Noësis ? (par l'intermédiaire de proches, directement, par téléphone, mail, etc.)

9. Si vous avez pris contact vous-mêmes directement avec Noësis, qu'est-ce qui vous a poussé(e) à le faire ?

- Inquiétude par rapport à votre état mental ou celui de votre proche
- Besoin d'écoute
- Besoin d'être rassuré(e)
- Besoin d'avoir des réponses, comprendre l'expérience
- Besoin d'entendre d'autres récits
- Autres : _____

10. Comment avez-vous eu connaissance de l'existence de ce centre ?

- Navigation internet
- Journaux
- Télévision
- Radio
- Livre
- Magazine scientifique
- Personnes de l'entourage
- Autre : _____

11. Quelles étaient vos attentes en faisant appel ou en venant chez Noësis ?

- Ecoute
- Explications de l'expérience
- Autres : _____
- Etre rassuré(e)
- Compréhension de l'expérience

12. Est-ce que l'apport de l'association correspondait à ces attentes ?

- Oui
- Non
- En partie

13. Avez-vous effectué des séances avec le psychothérapeute du centre ?

- Oui
- Non

14. Si oui, pouvez-vous me décrire quels sont les apports de cette psychothérapie pour vous ?

15. Avez-vous participé au groupe de parole au sein du centre ?

- Oui
- Non

16. Si oui, pouvez-vous me décrire quels sont les apports de ce groupe de parole pour vous ?

17. Qu'est-ce que le centre Noêsis vous apporte ou vous a apporté d'autre que les points cités à la question 12 ?

18. En quelques mots, qu'est-ce qui vous a manqué au centre Noêsis ?

19. Pensez-vous que de faire appel à une association telle que Noêsis est ou a été une aide essentielle pour intégrer une NDE ou ECM dans votre vie ou celle de votre proche ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas
- Cela facilite mais n'est pas indispensable

Merci ! 

9.16. Cinq points à suivre pour aider le rescapé par P.M.H Atwater

(Source : ATWATER, P.M.H. Retour de l'après-vie : les répercussions de l'expérience de mort imminente, Ed. du Rocher, 1992, p. 230)

Ecoutez-le avec attention et compréhension. Veillez à ce que ses auditeurs lui marquent de l'intérêt et non du mépris. Laissez-le beaucoup parler. S'il s'agit d'un enfant, encouragez-le à peindre ou à mettre en scène son expérience.

Ne créez aucune pression pour l'obliger à se réinstaller dans la routine quotidienne. Pendant un bout de temps, n'espérez pas retrouver la même personne qu'avant. Ne soyez pas trop surpris s'il cherche à faire des changements subits et inhabituels dans sa vie.

Laissez-lui la liberté d'explorer toutes sortes d'idées et de poser des questions sans honte et sans se sentir coupable ou ridicule.

Conseillez-lui une thérapie quelconque. Une discussion familiale peut en tenir lieu, pourvu qu'elle n'implique aucun jugement. La thérapie de groupe avec d'autres survivants représente la solution idéale. A condition qu'elle se déroule en présence de professionnels ou de gens de coeur, capables de renvoyer des feed-back clairs. Les expérienceurs ont besoin d'opinions et de points de vue autres que les leurs, mais il ne faut pourtant pas les en accabler.

Faites en sorte qu'il ait accès à autant d'informations que possible sur les NDE et leurs répercussions, y compris à des livres et à des articles scientifiques. Ils se réinséreront d'autant plus facilement dans la société et se stabiliseront d'autant plus vite qu'ils comprendront que leurs problèmes sont normaux et naturels, étant donné ce qu'ils ont vécu.

9.17. Quelques points importants pour aider le rescapé par R. Moody

(Source : MOODY, R. La lumière de l'au-delà, R. Laffont, 1988, pp. 61-63)

Laisser la personne parler librement de son expérience. Ecouter avec compréhension et laisser la personne parler de sa NDE autant qu'elle le désire. Ne pas profiter de l'occasion pour essayer de soulager ses propres inquiétudes sur l'au-delà ou tenter de prouver ses propres thèses sur la question. Le sujet a vécu une expérience intense, et il ou elle a besoin de pouvoir raconter ce qui s'est passé, tel que cela s'est passé, à une oreille attentive.

Rassurer la personne sur le fait que son expérience n'est pas unique : il faut lui dire que ce type d'expérience est très répandu. Il faut aussi lui dire que l'on ne comprend pas vraiment pourquoi cela arrive, mais que les nombreuses personnes qui ont connu cela en sont sorties plus fortes.

Dire de quoi il s'agit : des millions de gens ont eu une NDE, mais peu savent seulement comment cela s'appelle. Il faut leur expliquer qu'ils ont eu une expérience de mort rapprochée. Quand ils peuvent mettre un nom sur leur expérience, les gens ont un outil pour penser cette aventure bouleversante et inattendue.

Ne pas laisser la famille à l'écart : L'évolution qu'entraîne la NDE chez le sujet est souvent difficile à supporter pour son entourage. (...) Il est important d'encourager le dialogue à l'intérieur de la famille ; c'est à cette condition que les réactions de chacun viendront au jour et pourront être discutées avant de provoquer une fissure dans la structure familiale.

Rencontrer d'autres personnes qui ont eu une NDE. Très souvent, quand j'ai un nouveau cas de NDE, je fais rencontrer à la personne des « anciens » de la NDE. (...) J'invite fréquemment les conjoints à ces séances de groupe car cela les rassure de se retrouver avec d'autres couples qui connaissent la même situation. (...) Les gens qui se trouvent nouvellement confrontés à cette situation peuvent, en rencontrant d'autres couples, savoir comment ceux-ci ont intégré la NDE dans leur vie familiale.

Pousser les gens à lire sur la NDE : On appelle « bibliothérapie » ce genre de thérapie. (...) J'ai découvert que, après leur avoir laissé le temps d'intégrer eux-mêmes leur expérience, il est important de renvoyer les gens qui ont eu une NDE à quelques bons livres sur le sujet. Cela leur donne la possibilité d'étudier les variétés de l'expérience et d'y penser tranquillement.

Le but est d'aider la personne à intégrer sa NDE dans sa vie courante et à utiliser les changements occasionnés dans un sens constructif et positif.