

Certains détails sont si récurrents qu'ils pourraient suggérer une forme de mimétisme : le tunnel, le halo intense de lumière blanche, etc. © DR.

conséquences Toute notre vie peut s'en trouver changée

G.D.M.

En 2003, le Dr Bruce Greyson a établi que les changements induits par une EMI étaient surtout la réduction de la dépression, de l'anxiété et des détresses psychologiques. Les inclinations au suicide ou à l'autodestruction disparaissaient chez la moitié des individus. Cela laisse à penser que la peur de la mort, caractéristique de notre époque, liée au fait de la voir escamotée en permanence, précipite vers la dépression. Au contraire, en l'admettant, on l'accueille, on la fait sienne, et aussitôt, tout sursis peut susciter de la joie. On entrevoit la mort et, déjà, toute notre vie peut s'en trouver changée.

Certains EMI soignent des pathologies physiques, d'autres font apparaître de nouvelles aptitudes. « Elles donnent toutes accès à des talents qui ne sont pas ordinaires », affirme la psychiatre Laurence Lucas Skalli, également présidente du fonds Médecine et Etats de conscience qui finance des recherches sur la conscience à travers le monde. « Comme si elles affinaient les corps subtils et ouvraient à de nouvelles perceptions sensorielles et extrasensorielles. Pour ma part, après mon EMI, j'ai commencé à ressentir les perceptions des autres, j'ai pu voir à distance certaines scènes. Ce sont des aptitudes qui ne m'ont jamais quittée et que j'ai apprises à manier au fil des années. Je porte aujourd'hui en moi », confie-t-elle encore, « comme la nostalgie d'un lieu intérieur où il n'y aurait ni colère, ni violences. »

Le plus souvent, on constate ces phénomènes au moment de la mort clinique – qui n'est pas la mort cérébrale –, état temporaire durant lequel l'activité musculaire spontanée s'interrompt, la respiration et les réflexes aussi. Bref, on nous croit mort, mais on n'a jamais été aussi vivant car, à l'intérieur,

Je définirais cette expérience comme une façon de comprendre d'un coup le sens de la vie

Dr Jean-Pierre Jourdan
Médecin généraliste à la retraite

”

contact avec sa créature : « La question que nous adresse cette puissance lumineuse, irradiante, qui apparaît à chacun est : comment as-tu aimé ? Ces expériences donnent la certitude que la seule chose importante de notre vie est notre qualité d'amour. La mort ou la proximité de la mort nous ramène à l'essentiel, en quelque sorte. En centrant la personne en son cœur, cette expérience peut lui permettre de vivre le temps qui lui reste à partir de ce qui est le plus central. D'où la forme de conversion, de changement de vie qui peut suivre une EMI. Pour moi, en tant que chrétien », murmure soudain cet explorateur psychospirituel, « j'y vois le signe que Dieu tient davantage à nous que nous à nous-mêmes. Dieu use de cette ultime ressource pour nous retourner vers lui et nous permettre d'entrer dans le cœur du cœur, dans le "noyau de l'âme" dont parle Edith Stein » (sainte Thérèse-Bénédictine de la Croix).

Les témoignages confirment qu'à la fin, la grâce semble vaincre les pesanteurs. Marie-Paule Legros, qui réside dans le Pas-de-Calais, s'est sentie « monter à une vitesse incommensurable au plafond, comme une plume », lorsqu'elle s'est fracassé le nez dans une salle de bains collective à la suite d'une syncope. « J'avais une conscience élargie, mais plus aucune douleur, pas même au nez », raconte-t-elle quarante ans après. « Les gens autour de moi m'ont décrite avec les yeux révulsés et la blancheur de la mort sur le visage. J'étais super bien, comme dans la ouate, légère. Et puis, j'ai vu, en noir et blanc, un corps par terre avec des gens affairés autour », poursuit-elle au téléphone, tandis que son mari, « passionné d'ésotérisme », qui se tient à côté d'elle commente, ajoute des détails et affine son récit. « Je me rappelle que mon nez a commencé à me piquer. Je me suis réveillée. »

La question que nous adresse cette puissance lumineuse, irradiante, qui apparaît à chacun est : comment as-tu aimé ?

Père Pascal Ide
Docteur en médecine, philosophie et théologie

”

Contrairement à la plupart des expérimentateurs, Marie-Paule Legros a aussitôt été crue par ses parents. La façon dont le récit est accueilli est clé pour que cette expérience s'enracine dans la vie de la personne. Le psychiatre américain Bruce Greyson a ainsi déploré, dans un article paru en 1987, que les réactions négatives des professionnels de la santé à l'égard des EMI pouvaient « renforcer l'aliénation des expérimentateurs et les décourager de chercher l'aide qui pourrait leur permettre de comprendre ce qu'ils ont traversé ».

C'est ce qui est arrivé à Robert Seror, aujourd'hui âgé de 74 ans, lorsqu'il a souhaité raconter son EMI à un médecin à l'hôpital Rothschild, à Paris, où il agonisait en soins intensifs, la tête en bas pour irriguer son cerveau après une double dissection des carotides. « Ce docteur ne m'a pas écouté », se souvient cet homme qui partage sa vie entre la région de Chartres et le Portugal. « Pendant les mois qui ont suivi, je n'en ai parlé à personne. La scène vue au moment de mon expérience m'obsédait. Quand je vous la décris, là, maintenant, je la vois. Je me trouve dans un tunnel très lumineux. Mes deux parents, jeunes, sont souriants, adossés à une barque, sur la plage

de mon enfance, en Algérie. Ils me parlent et m'appellent sans que j'entende aucun son. Pas de mouvement. Et puis soudain, la lumière s'éteint. Durant les premiers temps, j'ai culpabilisé d'avoir refusé de les rejoindre (dans la mort, NDLR), d'être revenu à la vie », sourit ce Juif agnostique. « Ma vie en a été bouleversée : dans la foulée, je me suis marié avec ma femme actuelle, et je me suis lancé avec succès dans un projet entrepreneurial. La mort, je n'en ai plus peur, parce que je l'ai vécue », conclut-il sur un ton qui laisse entendre qu'il a remporté là une victoire pour toujours.

on voyage. Comment se fait-il que le cerveau, qui n'est plus irrigué, dispense des visions aussi réalistes ?

« Lorsqu'on étudie les expériences de mort imminente, la question qu'on se pose est : cela se passe-t-il dans ou en dehors de notre cerveau ? », s'interroge Stéphane Allix, journaliste devenu spécialiste du sujet à la suite de la mort de son frère en Afghanistan, en avril 2001. « Comment les personnes atteintes d'Alzheimer, dont le cerveau est grignoté par les protéines et fonctionne mal, peuvent-elles connaître un épisode de lucidité terminale ? », se demande encore l'auteur de *La mort n'existe pas* (HarperCollins France), qui s'est vendu à 10.000 exemplaires depuis sa parution, au début du mois d'octobre.

« Ma conviction », poursuit-il, « est qu'il existe une dimension fondamentale de notre conscience qui n'appartient pas à notre dimension spatio-temporelle... La mort n'est pas la fin. D'une certaine manière, elle n'existe pas... Le corps s'éteint, mais notre conscience continue de vivre. Moi-même je peux en témoigner : j'ai vécu plusieurs expériences chamaniques, psychédéliques, qui m'ont fait passer de l'autre côté. »

Après ceux qui disent vivre plusieurs vies, voilà ceux qui attestent avoir traversé plusieurs fois la mort. Tout en la récitant. D'ailleurs, la plupart des experts interrogés réfutent l'expression « revenir de la mort ». Impropre et racoleuse. « Les EMI ne sont pas une expérience de mort, car la séparation de l'âme et du corps est irrévocable », affirme le père Pascal Ide. « Si Lazare, l'ami de Jésus, est réanimé dans la Bible, c'est complètement miraculeux. »

« Un tiers des cas d'EMI que j'ai étudiés ne surviennent pas au moment où la mort arrivait », s'étrangle le Dr Jean-Pierre Jourdan, président de l'association Iands-France (qui observe ces expériences depuis quarante ans) et qui a signé le best-seller *Deadline, dernière limite* (Michel Lafon). « On peut faire une EMI lors d'un concert de rock, d'un orgasme, d'une profonde méditation. Pour ma part, je définirais cette expérience comme une façon de comprendre d'un coup le sens de la vie. Et cela provient d'un comportement exotique et naturel de la conscience. Selon moi », ajoute ce médecin généraliste à la retraite, « la conscience est indépendante du cerveau. Ce dernier est une interface chargée de diriger un corps physique adapté à notre survie dans un monde physique. En fait, la vie terrestre est une parenthèse dans quelque chose de beaucoup plus vaste, de plus complet, intense et intéressant. » Une embaardée, en somme.

« Il existe des états de conscience altérée dont les EMI font partie, ainsi que la transe et l'hypnose, qui permettent d'approcher un état élargi de la réalité », précise Stéphane Allix. « Cela

Ma conviction est qu'il existe une dimension fondamentale de notre conscience qui n'appartient pas à notre dimension spatio-temporelle

Stéphane Allix
journaliste devenu spécialiste des expériences de mort imminente

”

semble prouver que nous pouvons ne plus être assujettis à l'espace et au temps. » Marquant un silence, le journaliste conclut : « Dans ce domaine, comme dans d'autres, vous comprenez bien que j'ai plus de questions que de réponses. »

L'histoire des EMI ne dit pas ce qu'il advient lorsque la mort se présente, cette fois pour de bon, chez ceux qui croyaient la connaître. Le fait de l'avoir approchée par petits bouts d'avance la rendrait-elle plus familière ? « La mort, je m'en fous ! Je l'accueille à bras ouverts », s'enhardit d'un ton bravache Jacques Sacré, 76 ans. « Depuis mes quatre EMI consécutives, il y a onze ans, ma femme trouve que je relativise beaucoup de choses », poursuit, hilare, cet ancien vétérinaire avec son accent flamand. « Ce jour-là, à la suite de mon accident cardiaque, je me suis mis, en pleine conscience, à monter dans une béatitude absolue. J'entendais les médecins dire que c'était fini, qu'il fallait me réanimer. Et puis, ils m'ont fait des électrochocs – qui n'ont rien de douloureux ! Pour résumer, une EMI, c'est comme lorsqu'on est mort de fatigue et qu'on pose enfin sa tête sur son oreiller. » Simple comme bonsoir.

Pour résumer, une EMI, c'est comme lorsqu'on est mort de fatigue et qu'on pose enfin sa tête sur son oreiller

Jacques Sacré
Avec une expérience de mort imminente

”

ABONNÉS



Sur notre site et notre application, un entretien avec Stéphane Allix.