Les suites des expériences de mort imminente (1)

Partage international n° 421 – Septembre 2023

Interview de Janice Holden

par McNair Ezzard

Janice Holden est présidente de l'Association internationale pour les études sur les expériences de mort imminente (EMI) l'IANDS, et éditrice-en-chef du journal de l'association, revu par des pairs : le Journal of Near-Death Studies (le journal d'études sur la mort imminente). Elle détient le titre de docteur en science de l'éducation de l'université du nord de l'Illinois, portant sur la formation des éducateurs. Elle a passé 31 ans à l'université du Nord Texas, à la faculté des programmes d'éducation. Ses recherches se sont focalisées sur les implications éducatives des expériences de mort imminente, de communication post-mortem, et d'autres expériences trans-personnelles. L'IANDS est une organisation à but non-lucratif ayant pour objectif de faire progresser la compréhension autour des expériences de mort imminente et autres expériences connexes, par le biais de la recherche, de l'éducation, du public et de programmes de soutien. McNair Ezzard a interviewée J. Holden pour Partage international.

Partage international : *le site web de l'*IANDS *rend accessible plein de ressources.*

Janice Holden : Oui. Nous publions le *Journal d'études sur la mort imminente* (en anglais) trois fois par an. Nous disposons de toute sorte de ressources pour les personnes qui soit ont eu ce genre d'expérience, soit qui ont un intérêt personnel ou professionnel pour le sujet. Il y a une page sur les EMI en milieu médical, afin que les médecins, les infirmières, les aumôniers et les ambulanciers sachent comment réagir face aux confidences d'une EMI, de manière aidante pour ceux qui en parlent. Les personnes qui ont eu une EMI sont souvent blessées par la réaction de la personne avec qui elles partagent leur expérience. En outre, nous organisons une conférence tous les ans. La première s'est tenue il y a trois ans, sur le thème des EMI en milieu médical. La seconde explorait ce que les EMI et les expériences connexes révèlent de la relation entre l'esprit et le cerveau. Notre conférence la plus récente portait sur le rôle des EMI et des expériences connexes dans le deuil et la psychothérapie du deuil. Nous avons des groupes locaux afin que les membres se réunissent, aux Etats-Unis et ailleurs, généralement une fois par mois. L'association *IANDS* dispose d'une section *groupes et événements,* en ligne, pour tous ceux qui ne vivent pas à proximité de l'un de nos groupes.

Définir la mort imminente

Une expérience de mort imminente (EMI) est une expérience intérieure vécue par certaines personnes qui frôlent la mort. Cela peut survenir également quand une personne pense qu'elle va mourir mais n'est en fin de compte même pas blessée. Lors d'une EMI, l'individu fait l'expérience unique où sa propre conscience fonctionne de façon autonome par rapport au corps physique. Une personne est en mesure d'observer le monde d'un autre point de vue que depuis son corps. Il se peut qu'elle interagisse avec un environnement et des êtres immatériels. Des lieux tels qu'un tunnel, le vide, un enclos ou un environnement ouvert sont souvent rapportés lors de ces expériences, où les sujets se déplacent fréquemment vers la lumière. Alors qu'ils approchent de celle-ci, ils réalisent que la lumière est en fait un être, qui communique alors avec eux. Cet être irradie l'amour absolu et la compassion, et fait preuve d'omniscience. En sa présence, la personne voit parfois sa vie défiler. Il arrive que la personne rencontre des êtres chers décédés, des humains mais aussi des animaux de compagnie. Le sujet rencontre parfois une sorte de frontière, dont il sait que s'il la franchit, il ne pourra pas revenir à la vie physique. Certains enfin, retournent dans leur corps sans aucun avertissement.

PI. *D'où vient votre intérêt pour les expériences de mort imminente ?*

JH. La raison principale pour laquelle j'ai été fascinée par les EMI est probablement que les personnes ayant vécu cette expérience reviennent avec des connaissances et des attitudes qui feraient de notre monde un endroit très différent, bien meilleur, si l'ensemble de l'humanité les adoptait. Le message des personnes ayant vécu une expérience de mort imminente est que l'amour est la chose la plus importante et que le but de notre existence physique sur Terre est de progresser dans notre capacité à aimer et à acquérir des connaissances. Cependant, pour que le grand public y croie, il faut qu'il croie que les expériences de mort imminente sont plus qu'une simple production de l'esprit. C'est pourquoi je m'intéresse particulièrement à un phénomène appelé « perception véridique ». Au cours de leur expérience de mort imminente, les personnes perçoivent des choses, tant dans le monde matériel que dans le monde trans-matériel, qu'elles n'auraient pas dû connaître compte tenu de l'état et de l'emplacement de leur corps. Une fois qu'elles ont été ramenées à la vie et qu'elles ont rapporté ce qu'elles ont perçu, elles obtiennent confirmation de l'exactitude de leurs perceptions.

En voici un exemple, parmi mes histoires favorites : un homme subissait une intervention chirurgicale avec anesthésie générale pendant toute la durée de l'opération. Son cœur s'est arrêté, ce qui n'était pas prévu. L'équipe médicale s'est empressée de le réanimer. Lorsqu'il a été stabilisé, l'opération a été menée à bien. Il a ensuite été emmené en post-opératoire, où il a repris conscience. Il déclara à l'infirmière qui s'occupait de lui : *« Je sais que je suis mort pendant l'opération. »* Elle s'étonna. Elle ne savait pas vraiment ce qui s'était passé lors de l'opération. Il continua : *« J'étais hors de mon corps. J'étais au plafond et je regardais. Le chirurgien battait des bras comme s'il essayait de voler. »* L'infirmière ne savait pas quoi dire.

Cela s'est passé à l'université de Virginie, où exerce le psychiatre Bruce Grayson, que je considère comme le meilleur chercheur en matière d'EMI. L'infirmière a appelé immédiatement le Dr Grayson : *« J'ai un patient qui pourrait avoir vécu une expérience qui vous intéresse. »* Bruce s'est rendu directement dans la chambre du patient qui n'eut pas le temps de réinterpréter les événements et a raconté son histoire au psychiatre. Bruce a ensuite organisé des entretiens avec chaque personne qui était présente dans la salle d'opération. Tout le monde a rapporté la même histoire : *« Oui, le chirurgien fait ça. »* Lorsque Bruce a rencontré le chirurgien, il lui apprit qu'on lui avait enseigné qu'une fois que l'on s'était préparé, il fallait poser ses mains stériles sur sa blouse stérile, sur sa poitrine. Les mains ne quittent la poitrine que lorsqu'on commence à opérer. Pendant ce temps, l'équipe s'affaire, ouvre le patient, prépare tout. C'est alors que le patient fit un arrêt cardiaque. Le chirurgien avait les mains sur la poitrine et pointait avec ses coudes, qu'il fallait enlever ce chariot, prendre ce scalpel, faire ceci, faire cela. On aurait dit qu'il battait des bras, qu'il essayait de voler.

Ce qui rend ce cas si flagrant, c'est qu'il n'y avait aucun indice sonore. Le patient n'a rien entendu. Si vous pointez vos coudes, vous ne faites pas de bruit. Il s'agissait d'un cas particulier, unique. Personne n'avait parlé de cela, car il s'agissait d'une bizarrerie du chirurgien que tout le monde connaissait, mais sans y prêter attention. Il n'y a d'autre explication, si ce n'est que la conscience de cet homme était vraiment hors de son corps, observant le monde matériel.

PI. *En effectuant des recherches, j'ai découvert qu'il existait un certain nombre d'effets secondaires auxquels les gens pourraient être confrontés après avoir vécu une telle expérience. Pouvez-vous en parler ?*

JH. Certaines EMI sont relativement superficielles : il ne s'agit pas d'un jugement ; elles n'ont simplement pas beaucoup de caractéristiques. D'autres sont profondes, avec de nombreuses caractéristiques. Ces dernières ont un impact considérable.

L'une des choses que nous savons, c'est que plus l'EMI est profonde, plus la personne est susceptible d'en être transformée. Cela ne signifie pas qu'une personne ayant vécu une expérience superficielle ne peut pas être transformée, car cela arrive. Et une personne ayant une expérience profonde peut résister à la transformation, cela arrive aussi. Mais en règle générale, plus l'EMI est profonde, plus la transformation est importante. Cette transformation est holistique. Les valeurs fondamentales des gens changent. Par exemple, après une EMI, les gens se désintéressent de l'accumulation de richesse et de biens matériels. Ce n'est pas qu'ils n'apprécient plus le monde matériel, mais ce n'est plus leur priorité. Leur priorité est l'amour. Ils ne craignent plus la mort. Ils perçoivent qu'ils étaient morts temporairement, ils savent ce que c'est et qu'il n'y a rien à craindre. J'ai entendu plus d'une personne dire que c'est comme passer d'une pièce à l'autre, que la transition est aussi facile que ça. Ils deviennent non-violents et compatissants. Les opinions politiques changent. Cette expérience les amènent à adopter une position modérément libérale. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de personnes conservatrices, il y en a, mais la majorité a fini par devenir modérément libérale. Ce sont là quelques-uns des changements psychologiques.

Il y a ensuite des changements spirituels. Les gens ont un sentiment permanent de connexion avec cet

autre domaine, qu'ils n'avaient pas avant leur EMI. Certaines personnes rencontrent Jésus ou d'autres figures religieuses reconnaissables au cours de leur EMI. Elles développent souvent ce que l'on appelle des dons spirituels : voir l'avenir, télépathie, savoir ce que vit quelqu'un d'autre, etc. Elles s'intéressent aux choses spirituelles. Beaucoup de personnes ayant vécu une EMI quittent la religion organisée. Elles se décrivent comme plus spirituelles, mais pas nécessairement religieuses. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas des personnes qui restent très liées à leur religion, car il y en a. Il s'agit de tendances.

Il y a aussi des changements physiques. Les gens ont parfois besoin de moins de sommeil. Ils ont des préférences alimentaires différentes. Ils sont plus sensibles aux stimuli environnementaux, aux médicaments, aux sons, etc. Il y a aussi ces phénomènes électromagnétiques où, après une EMI, la personne affecte le matériel électronique qui l'entoure. Ainsi, beaucoup de personnes ne portent pas de montre, parce que la pile se décharge toujours. Beaucoup de gens perturbent les ampoules électriques. Avec ces changements psychologiques, spirituels et physiques, ces personnes sont une version différente d'elles-mêmes. Cela a des répercussions sur leur environnement social. Nous savons que les personnes mariées au moment de leur EMI sont plus enclines à divorcer. Nous connaissons un peu la dynamique de ce phénomène. Les gens changent leurs rapports avec leurs amis mais aussi avec des organisations. Cela peut engendrer des ruptures familiales. Par exemple, un père qui avait l'habitude de regarder la télévision en famille tous les soirs ne le supporte plus, à cause de toute la violence à la télé. Que peut faire la famille ?

PI. *Y a-t-il eu des études sur des personnes qui ont vécu une EMI après avoir tenté de se suicider ? Si c'est le cas, l'EMI a-t-elle eu un effet sur ces personnes ?*

JH. Oui. Nous disposons d'un répertoire d'expériences de mort imminente associées à des tentatives de suicide. Les données dans la population générale indiquent qu'une personne qui a fait une tentative de suicide est plus susceptible de recommencer. A l'inverse, si elle a vécu une EMI au cours de sa tentative, elle sera moins susceptible de recommencer. Ce n'est pas parce qu'elles ont été punies, ou qu'elles se sont senties coupables, ou quoi que ce soit de ce genre. C'est plutôt qu'au cours de leur expérience de mort imminente, elles ont appris que leur vie avait un sens et un but. Mettre fin à sa vie après ça, c'est un peu comme abandonner l'école. De nombreuses personnes ayant vécu une EMI affirment avoir eu le sentiment que si elles avaient réussi à se suicider, elles se seraient réincarnées. Lors de cette réincarnation, elles auraient dû recommencer à zéro et revivre les circonstances difficiles de cette vie en espérant qu'elles réagiraient d'une meilleure manière.

Les gens sortent de cette expérience avec le sentiment que la vie a un but et que l'on est censés faire face aux défis de la vie et les surmonter afin d'en tirer tout le développement spirituel possible. Cela ne signifie pas qu'une personne ayant vécu une EMI n'a jamais tenté de se suicider à nouveau. Cela arrive, mais beaucoup moins fréquemment que dans la population générale. Si elle le fait, c'est généralement à cause de l'un des effets secondaires [de l'EMI]. En effet, pour la plupart des personnes ayant vécu une expérience de mort imminente, l'expérience est profondément agréable. Elles se sentent totalement baignées d'amour et ne font qu'un avec lui. Le retour à l'existence terrestre est vraiment une expérience fracassante.

L'amour et la paix ressentis pendant l'EMI leur manquent. Parfois, ce manque est si profond qu'elles tentent de se suicider à nouveau, mais c'est extrêmement rare. Nous n'avons connaissance que d'une poignée de cas où la personne a déclaré que c'était ce qui les motivait. La plupart des gens ayant vécu une EMI se débrouillent avec la réalité de la vie terrestre. Ils sont là pour une raison et cherchent à en tirer parti.

Auteur : McNair Ezzard, correspondant de Share International basé à Denver, (États-Unis).
Thématiques : Mort imminente
Rubrique : De nos correspondants